BUDISMO ZEN

Manual introductorio

BUDISMO ZEN*

El Budismo es el nombre dado en Occidente a un movimiento de liberación espiritual creado cinco siglos antes del comienzo de la era cristiana por Sakiamuni Buda. "Buddha" es un término sánscrito que significa "El que ha despertado".

Sakiamuni Buda alcanzó esta experiencia de despertar llamada "iluminación" mediante la práctica de una meditación exacta y poderosa, basada en el aquietamiento del cuerpo y de la mente y en una profunda introspección.

Después de su iluminación, Buda Sakiamuni enseñó las **Cuatro Nobles Verdades**:

1. **La Verdad del Sufrimiento**. La existencia es sufrimiento.
2. **La Verdad de la Causa del Sufrimiento**. El deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento.
3. **La Verdad de la Cesación del Sufrimiento**. Los seres humanos podemos experimentar un estado de conciencia exento de sufrimiento.
4. **La Verdad del Camino hacia la Cesación del Sufrimiento**. A este Camino se le llama el **Noble Sendero Octuple** porque está formado por ocho aspectos:
    a. **Visión correcta.**
    b. **Pensamiento correcto.**
    c. **Palabra correcta.**
    d. **Acción correcta.**
    e. **Medio de existencia correcto.**
    f. **Esfuerzo correcto.**
    g. **Atención correcta.**
    h. **Meditación correcta.**

Todas las formas de Budismo tienen su fuente original en esta primera enseñanza dada por Sakiamuni Buda en el Parque de las Gacelas de Benarés, poco tiempo después de su iluminación.

La enseñanza del Buda ha aparecido en este mundo para indicar a los seres humanos el camino que conduce desde el sufrimiento a la liberación del sufrimiento.

Origen del Zen

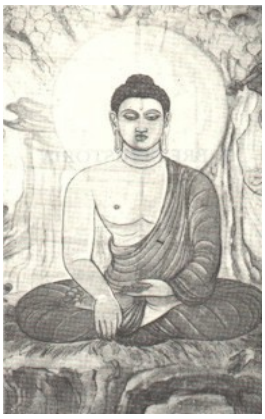
Durante los siglos que sucedieron a la desaparición de Sakiamuni Buda, el Budismo se extendió por toda India y el sudeste asiático. Pronto surgieron divergencias entre distintas maneras de interpretar las enseñanzas originales del Maestro. Se crearon diversas escuelas y se desarrolló una compleja exégesis sobre el sentido real de lo enseñado por el Buda. Esto produjo una cierta confusión en el mundo budista primitivo. Ante esta confusión, grupos cada vez más numerosos de maestros y monjes budistas decidieron retirarse a las montañas y a los bosques para dedicarse exclusivamente a la práctica de la meditación enseñada por el Buda. Así, de manera poco organizada, fue naciendo la llamada Escuela de *Dhyana*. ***Dhyana*** es un término sánscrito que significa "absorción de la mente" y designa el estado de conciencia propio de la meditación budista. *Dhyana* se convirtió en C*h'an na*, en chino. Más tarde la expresión quedaría abreviada en *Ch'an*. ***Zen*** es la transcripción fonética al japonés del término chino *Ch'an*.

La enseñanza del budismo zen no está basada en las escrituras, sino que es transmitida de corazón a corazón, de maestro a discípulo, a través de la realización de la propia naturaleza original que tiene lugar gracias a la práctica de la meditación zen.

* Material obtenido del Dojo Zen de Francia.

Breve historia del Budismo Zen.[*]

El Zen en India.



Sakiamuni Buda

La historia del Zen comienza en la India. En la época del Buda, el yoga en tanto que práctica de concentración del espíritu estaba ampliamente extendido. En su naturaleza, el yoga va destinado a concentrar el espíritu en un solo punto: la realización de la serenidad a través de la meditación en posición sedente. En realidad, los métodos del yoga se reducían en esta época a privaciones de alimento, ayunos, a ciertos votos como por ejemplo permanecer largo tiempo de pie sobre una sola pierna. A través de esta ascesis y de toda una serie de ejercicios, el yogui se entrenaba a la indiferencia ante los estímulos del exterior y al control del menor movimiento de su propio espíritu.

El Buda practicó este yoga durante doce años desde el momento en el que decidió renunciar al mundo. Visitó a los santos y se entrevistó con grandes eruditos, recorriendo los cuatro rincones del país. Pero, en definitiva, el Buda no consiguió a través del Yoga encontrar respuesta a dos preguntas esenciales: ¿ Qué es el hombre? ¿Cómo debe vivir el hombre?

Buda abandonó el ascetismo, se sentó tranquilamente, cruzó las piernas y controló su respiración. Durante el amanecer del octavo día de Zazen alcanzo un nivel superior de conciencia al ver el resplandor de una estrella. Se convirtió en Buda, aquel que se ha iluminado, el que se ha despertado. Buda encontró su verdadera naturaleza en el universo y una regla de existencia para todos los hombres.

El Zen en China

Bodhidharma**.**

El Zen fue introducido en China por Bodhidharma. Bodhidharma representaba la vigésimo octava generación de discípulos del Buda. China estaba dividida en esta época en estados rivales. El desorden reinaba por todas partes debido al desgarro que producía la lucha por el poder. El país se encontraba sometido a los tiranos y ensangrentado por las rebeliones. La dinastía de los Liang reinaba sobre uno de los estados de la antigua China. El emperador Wu-Ti, jefe de esta dinastía, budista ardiente, oyó hablar de Bodhidharma y le recibió en su palacio. A la pregunta de Wu-Ti: ¿Cuál es el principio fundamental del Budismo? Bodhidharma respondió: Un vacío inmenso. Un cielo claro. Un cielo en el que no se distinguen los iluminados de los ignorantes. El mundo mismo tal y como es. Wu-Ti, a pesar de que era un budista ferviente, no comprendió el mensaje de Bodhidharma y este ultimo supo que la hora de difundir el Zen en China no había llegado aun, por lo cual cruzó el río Yang-Tse y se retiro en las montañas septentrionales, en el Templo Shorin. Allí practicó Zazen frente a un muro durante nueve años, algunos afirman que sin interrupción.

El Zen se extendería rápidamente por China seis generaciones después, gracias a Eno (Huei-Neng) considerado como uno de los más grandes Patriarcas del Zen Chino. A partir de Eno nació una flor con cinco pétalos. Esta frase Zen quiere decir que el Zen se abrió como una flor de cinco pétalos y se extendió por todo el país a través de las cinco escuelas que surgieron del linaje del Maestro Eno. Estas escuelas fueron Igyo, Hongen, Soto, Unmon, Rinzai. Por las montañas y los bosques de China se comenzaron a construir millares de Templos en los que vivían miles de personas entregadas al estudio y a la practica del Dharma del Buda. Con el tiempo, el Zen impregnaría la civilización china elevando su pensamiento, cultura y arte de vivir a cotas sublimes.

De estas cinco escuelas chinas, sólo tres llegaron a Japón: Soto, Rinzai y Obaku (esta ultima es considerada como una rama de la escuela Rinzai). Las otras dos se extinguirían en China.

---

[*] Libro “¿Qué es el Zen? de Dokusho Villalba, ediciones Miraguano.

El Zen en Japón.

Dogen Zenji

En Japón sólo las escuelas Rinzai y Soto alcanzaron una implantación importante, la primera debido a Eisai y la segunda a Dogen y Keizan. La tradición Rinzai esta basada en una disciplina estricta destinada a desarticular las creaciones mentales. El Koan o pregunta enigmática de difícil resolución adquiere una gran importancia y su resolución, mas allá del intelecto, conduce a la experiencia del Satori y Despertar.

La Tradición Soto quiere antes que nada concentrarse sobre la Vía del Buda, es decir, seguir la vida cotidiana del Buda, avanzando continuamente en la realización gracias a la práctica diaria, sin esperar nada especial. La esencia del Soto es Shikantaza, sentarse, solamente sentarse.

Con el Maestro Dogen (1200-1254) la tradición Soto y la esencia misma del Budismo alcanzan un grado de madurez y precisión difícil de encontrar en otras épocas. Su obra maestra, el **SHOBOGENZO** es una pieza imprescindible para comprender el Budismo y la esencia de toda la civilización oriental.

El Zen ha ejercido una influencia profunda en la vida cotidiana del pueblo japonés. Esta influencia puede apreciarse en cualquier aspecto de la vida japonesa: alimentación, vestidos, pintura, caligrafía, arquitectura, teatro, música, jardinería, decoración, etc.

Aun hoy día, a pesar de que muchos japoneses no saben qué es el Zen, en sus comportamientos y manifestaciones puede verse la impronta dejada en el alma japonesa por esta enseñanza.

El Zen en Occidente.

Hace relativamente poco tiempo que los occidentales hemos comenzado a mostrar interés por el Zen y a practicarlo con interés y constancia sinceros.

En América del Norte, el Zen fue conocido a principios de siglo, especialmente en la costa oeste, adonde junto con la importante inmigración japonesa llegaron los primeros monjes Zen. Después de la II Guerra Mundial, debido a la ocupación americana del Japón, muchos americanos entraron en contacto directo con la tradición Zen japonesa e importaron a su país un gran numero de libros y experiencias. Por esta época, coincidiendo con la llamada beat-generation, D. T. Suzuki comenzó a publicar un importante trabajo de erudición sobre el Zen y sus libros se hicieron muy conocidos en Estados Unidos y en Europa, especialmente en Gran Bretaña, Alemania y Francia. Pero sólo con la llegada de verdaderos maestros Zen japoneses comenzó a asentarse en Occidente los principios básicos del Budismo Zen. En Estados Unidos, Shunryu Suzuki Roshi creó un importante centro en San Francisco, desde el que sus discípulos continúan desarrollando un trabajo serio de practica y difusión basado en el modelo de la vida monástica Zen, pero ampliamente abierto a los practicantes laicos. Actualmente, más de veinte centros y tres monasterios dependen de los sucesores de Suzuki Roshi.

En Los Angeles, Maezumi Roshi hizo famoso el Centro Zen de Los Angeles (ZCLA) y su figura ocupa un lugar destacado en la historia del Zen en América. En Europa, Taisen Deshimaru Roshi, fallecido en 1982, es considerado unánimemente como Primer Patriarca Soto Zen de Europa. Tras quince años de misión, sus discípulos están repartidos por todo el continente, en tanto que responsables de más de cien centros Zen. En la época actual, se puede decir que todas las principales capitales europeas cuentan con un Dojo Zen destinado a la practica de Zazen.

Podríamos ver en la historia reciente del Zen en Occidente tres fases bien marcadas: Llegada de eruditos y libros Zen japoneses. Interés inicial en ciertos círculos intelectuales de Occidente.

Llegada de Maestros Zen japoneses. Se inicia el contacto real con la transmisi6n Zen y con la práctica. Aparecen los primeros monjes Zen occidentales. En esta fase nos encontramos ahora.

Un punto importante que debe ser comprendido es el gran valor de la verdadera transmisión del Dharma budista Zen. Esta transmisión sólo puede producirse de un Maestro autentico a sus discípulos. Este es el Zen que seguimos en nuestra Comunidad. Por eso, no

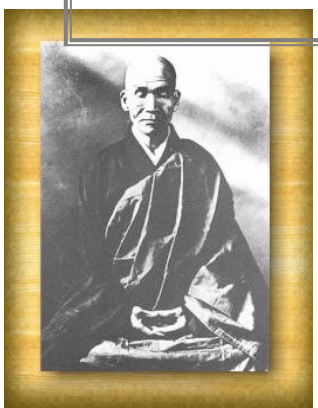
nos ocupamos aquí de ciertos movimientos llamados Zen que han surgido en Occidente, totalmente ajenos a la transmisión y que utilizan algunos aspectos prácticos, estéticos o filosóficos del Budismo Zen, adaptados a intereses personales, ideológicos o religiosos. A pesar del gran interés que estos movimientos tienen desde un punto de vista sociológico o cultural, es importante saber que estos movimientos no pueden transmitir la verdadera enseñanza Zen. Por otra parte, podemos encontrar también en Occidente seguidores de distintas escuelas Zen, tales como la Rinzai o la Coreana del Maestro Souh Sam Nim. Estas escuelas también están realizando una importante labor.

Hoy día, los occidentales podemos saber qué es el Zen y cada vez son mas las personas que integran la práctica de la meditación en Zazen con sus actividades diarias. Un gran numero de profesores, artistas, doctores y gente de toda condición social ven en la práctica y en el arte de vivir del Zen una bocanada de aire fresco para su vida cotidiana y una semilla de renovación integral para las civilizaciones occidentales. La historia del Zen en Occidente no ha hecho mas que comenzar.

La Línea de la Transmisión.

La enseñanza del Zen sólo puede ser transmitida de corazón a corazón, de ser a ser, de maestro a discípulo. La relación maestro-discípulo es pues fundamental. Desde el Buda Sakiamuni hasta el momento presente, el budismo zen ha sido transmitido de maestro a discípulo, generación tras generación. El árbol de la genealogía espiritual del budismo zen tiene su raíz en el Buda Sakiamuni y ha crecido a lo largo de la historia desarrollando diversos linajes.

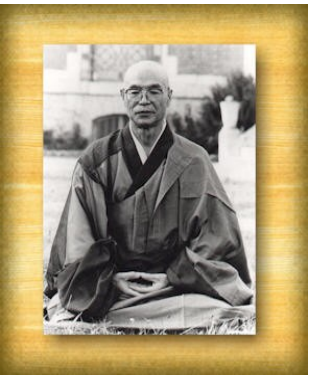
Siete Budas:	India	China	Japón
Vipashin Buda Daioshô Sikin Buda Daioshô Visvabu Buda Daioshô Krakuchanda Buda Daioshô Kanakamuni Buda Daioshô Kashiapa Buda Daioshô	Sakiamuni Buda Daioshô Mahakashiapa Daioshô Ananda Daioshô Shanavasa Daioshô Upagupta Daioshô Dritaka Daioshô Michaka Daioshô Vasumitra Daioshô Budanandi Daioshô Budamitra Daioshô Parshiva Daioshô Punyayasha Daioshô Asvagosha Daioshô Kapimala Daioshô Nagaryuna Daioshô Kanadeva Daioshô Rahulata Daioshô Sanganandi Daioshô Kayashata Daioshô Kumarata Daioshô Yayata Daioshô Vasubandu Daioshô Manorita Daioshô Haklenayasha Daioshô Simabiksu Daioshô Basasita Daioshô Puniamitra Daioshô Prañatara Daioshô Bodidarma Daioshô	Bodidarma Daioshô Dazu Huike Daioshô Yianzi Senkan Daioshô Dayi Daoxin Daioshô Daman Hongren Daioshô Dayian Huinen Daioshô Kinyuan Xinsi Daioshô Shitou Xikian Daioshô Yaoshan Ueiyan Daioshô Yunyuan Tanshen Daioshô Doshan Lianyie Daioshô Yonyu Daoyin Daioshô Tongan Daopi Daioshô Tongan Guanzi Daioshô Lianshan Yuanguan Daioshô Dayan Yinxuan Daioshô Touzi Yikin Daioshô Furon Daokai Daioshô Danxian Zichun Daioshô Zenxie Kingliao Daioshô Tianton Zonyue Daioshô Xuedou Ziyian Daioshô Tianton Ruyin Daioshô	Eihei Dôgen Daioshô Koun Eyô Daioshô Tetsû Yikai Daioshô Keizan Yôkin Daioshô Meihô Sotetsu Daioshô Shugan Tochin Daioshô Tesan Shikaku Daioshô Keigan Eisho Daioshô Chuzan Rioun Daioshô Yizan Tonin Daioshô Shogaku Kenriu Daioshô Kinen Horiu Daioshô Teishitu Chisen Daioshô Kokei Shoyun Daioshô Sekiso Yuho Daioshô Kaiten Guenyu Daioshô Shuzan Shunsho Daioshô Chozan Yinetsu Daioshô Fukushô Kochi Daioshô Medo Yuton Daioshô Hakuho Guenteki Daioshô Gueshu Shuko Daioshô Tokuho Rioko Daioshô Mokushi Soen Daioshô Gankioku Kankei Daioshô Kokoku Soriu Daioshô Rosetsu Riuko Daioshô Ungai Kiozan Daioshô Shoriu Koho Daioshô Shokoku Zenko Daioshô Somon Kodo Daioshô Soden Shuyu Daioshô



Kodo Sawaki Roshi ha sido uno de los más grandes maestros de la historia moderna del Zen japonés. Popularmente se le conocía con el nombre de "Kodo sin morada" ya que se negó siempre a vivir en un templo y prefirió recorrer el país, viajando siempre solo, enseñando zazen en las carceles, en las fábricas, en las universidades, allí donde hubiera alguien deseoso de oír el Dharma y de practicarlo. Dio clases

en la Universidad Zen de Komazawa, fue educador en el segundo monasterio Soto de Japón, el famoso Sojiji. Su enseñanza podría ser resumida en dos puntos: exactitud en la práctica de zazen y estudio constante del Shobogenzo del Maestro Dogen.

Murió en 1966, después de haber enseñado durante toda su vida a laicos y monjes. Su cuerpo fue entregado por deseo suyo a la Facultad de Medicina de Tokyo. Entre sus principales discípulos destacamos a Shuyu Narita Roshi, Kosho Uchiyama Roshi, Suzuki Kakuzen Roshi y Taisen Deshimaru Roshi.



Shuyu Narita Roshi fue el primer discípulo confirmado en el Dharma por el Maestro Kodo Sawaki. Actualmente vive no lejos de Akita, en el norte de Japón, al pie de una pequeña montaña, en el Templo Todenji, del que es vigésimo octavo sucesor.

En 1977, con ocasión del décimo aniversario de la misión de Taisen Deshimaru Roshi en Europa, visitó por primera vez nuestro continente invitado por el maestro Deshimaru.

En abril de 1983 Shuyu Narita Roshi transmitió el Dharma del Buda a Taiten Guareschi, uno de los más antiguos discípulos de Deshimaru Roshi y principal impulsor del Zen en Italia. En abril de 1986 Shuyu Narita Roshi vuelve a transmitir la esencia de su enseñanza a Ludger Tenryu Tenbreul otro de los más antiguos discípulos del Maestro Deshimaru y actualmente presidente de la Asociación Zen de Alemania.

Taisen Deshimaru Roshi nació en Saga, Japón, en 1914. Estudió Ciencias Políticas y Económicas en Tokio y trabajó varios años para la primera empresa del país, la Mitsubishi. Aún joven conoce al Maestro Kodo Sawaki de quien rápidamente se hará discípulo. Desde entonces y durante treinta años sigue a su maestro por todas partes. Tras la muerte de Kodo Sawaki, Deshimaru Roshi viene a Europa, lo cual marca un giro importante en la historia del Zen y de la cultura europea. En efecto, fue el primer maestro autorizado por la Escuela Soto japonesa para implantar en Europa las semillas del Verdadero Zen.

Durante quince años de trabajo constante, dedicados exclusivamente a la expansión del Dharma y a la formación de los primeros monjes Zen europeos, Deshimaru Roshi encarnó el espíritu Zen transmitido por los Patriarcas. Más de ciento cincuenta centros repartidos por todos los países del continente, más de trescientos monjes ordenados y miles de discípulos laicos lo confirman como Primer Patriarca Zen de Europa.

Taisen Deshimaru Roshi recibió la transmisión del Dharma de Yamada Reirin Zenji, abad de unos de los dos grandes monasterios zen japoneses, el Eiheiji. Su muerte súbita le impidió transmitir su linaje a sus discípulos europeos.

Breve introducción a la práctica de la meditación Zen.[*]

La práctica de zazen es la esencia del Budismo Zen. Sin zazen no hay Zen. zazen es la práctica de Buda, la práctica del Despertar de la conciencia. Gracias a Zazen encontramos una gran libertad interior y una gran energía en nuestra vida.

Antes de sentarnos en zazen conviene tener presente algunos aspectos prácticos que nos facilitaran la concentración y la estabilidad. Estas recomendaciones conciernen a la verdadera sala de meditación transmitido por los Maestros Zen. A partir de estos consejos, cada uno debe aplicar los que considere más convenientes para sus circunstancias.

El lugar.

Para hacer Zazen conviene una habitación silenciosa y, en la medida de lo posible, dedicada únicamente a Zazen. No debe ser demasiado oscura ni demasiado luminosa, ni demasiado cálida ni demasiado fría (Demasiado es el origen de todas las perturbaciones). La simplicidad y la limpieza deben ser protegidas. En un altar situado en el centro, se coloca una imagen de Buda, de un Bodisatva o de un santo. De esta manera, ningún demonio ni ningún espíritu maléfico podrá perturbaros. Quemad incienso, encended una vela y ofreced flores. Los Budas y Bodisatvas que preservan la enseñanza auténtica proyectarán su luz sobre ese lugar

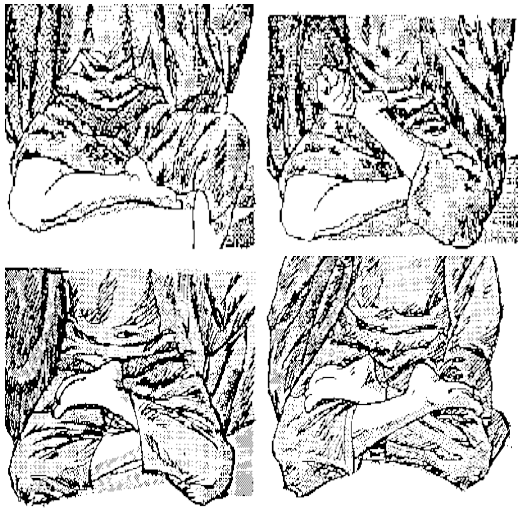
[*] Textos extraidos del libro ¿Qué es el Zen? de Dokushô Villalba con la autorización

y lo protegerán. Si lo hacéis así, ese lugar, por pequeño que sea, se convertirá en un verdadero Dojo, en un lugar de alta dimensión espiritual.

¿Cómo sentarse?

Caminamos así hasta llegar a nuestro sitio. Por lo general, en los Dojos Zen tradicionales, cada practicante tiene un lugar determinado. En el se encuentra un zafu (cojín de Zazen) y un zafuton (especie de estera o cojín plano). El zafu es un objeto altamente apreciado y respetado en el Zen. No es un cojín vulgar, sino el asiento del Buda. El origen del zafu se remonta al Buda Shakyamuni. Se cuenta que antes de inmovilizarse en Zazen, el Buda se fabricó un cojín de hierbas secas, con el fin de poder bascular la pelvis hacia adelante y poder apoyar con fuerza las rodillas en el suelo. De esta manera se consigue una postura estable y equilibrada y una curva lumbar justa. El zafu nunca debe ser golpeado con el pie, ni arrojado, ni maltratado.

Cuando llegamos delante del zafu saludamos con las palmas de las manos juntas (**gassho**), manifestando así nuestro respeto hacia el lugar en el que nos convertiremos en Buda y nos situamos delante de nuestro zafu, frente al muro, una vez que hemos bordeado el zafu por la izquierda.



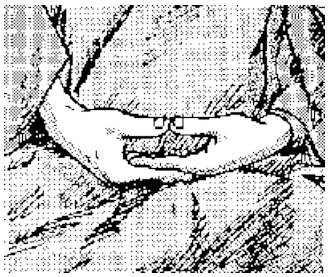
Nos sentamos sobre el zafu tranquilamente, sin precipitación y sin dejarnos caer como un peso muerto. Controlamos el movimiento que nos conduce de la posición erguida a la posición sedente. Nos sentamos justo en el centro del zafu, ni demasiado a la izquierda ni demasiado a la derecha, ni demasiado al borde ni demasiado atrás. Para Zazen existen dos posturas posibles: loto y medio loto. Dogen Zenji escribe en el Fukanzazengi: "Para la postura de loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Para la postura de medio loto, contentaros con presionar vuestro pie izquierdo contra el muslo derecho.

A parte de estas dos posiciones; son válidas para Zazen, la postura llamada **Seiza**, que es un sentarse sobre los talones, con apoyo de banquitos, sujeta-barbillas, etc.

Lo esencial de Zazen es que las rodillas se apoyen fuertemente en el suelo y las nalgas sobre el zafu. Este triángulo es la base de la postura de Zazen.

Una vez que hemos tomado bien esta posición de piernas debemos estirar completamente la columna vertebral, estirar la nuca y recoger la barbilla. Encerramos los dedos pulgares en los puños, colocamos estos sobre las rodillas, vueltos hacia arriba y nos balanceamos de izquierda a derecha, siete u ocho veces. Comenzamos con una oscilación amplia y poco a poco vamos disminuyendo la amplitud, al igual que un péndulo, hasta recuperar la perfecta verticalidad.. .

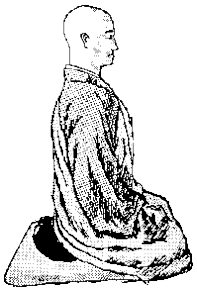
¿Cómo inmovilizarse?



Una vez que estamos seguros de la estabilidad de la postura y de la verticalidad de la columna vertebral, hacemos gassho, inspiramos por la nariz y nos inclinamos en gassho al mismo tiempo que espiramos por la boca. Al inspirar volvemos a la vertical y disponemos las manos de la siguiente manera: la mano izquierda sobre la mano derecha, palmas hacia arriba.

Los dedos pulgares se tocan suavemente, formando una línea completamente horizontal. Si la postura de las piernas es correcta, las manos están apoyadas en los talones de los pies. El tono muscular de las manos es muy importante. Antes de inmovilizarnos totalmente, inspiramos con fuerza por la nariz y espiramos por la boca vaciando los pulmones del aire viciado. Esta respiración se repite dos o tres veces. después de lo cual nos inmovilizamos absolutamente y respiramos por la nariz, en silencio y con delicadeza.

¿Cómo hacer zazen?

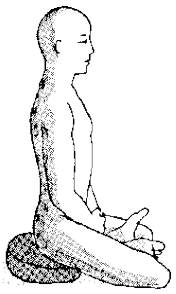


Zazen significa: Absorción de la conciencia en su propia luz original a través de una estabilidad perfecta del cuerpo y de la mente. Para conseguir este apacible equilibrio debemos tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

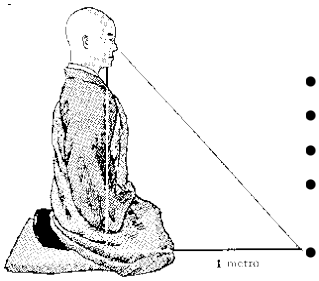
1. **Posición corporal justa.**
2. **Respiración justa.**
3. **Actitud de la conciencia justa.**

Posición corporal justa.

A parte de las indicaciones dadas anteriormente, debemos tener en cuenta también los siguientes puntos:

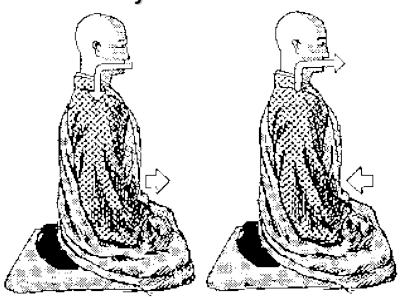


- La postura de loto es, por excelencia, la postura de Zazen. En el caso de que encontréis una imposibilidad a la hora de tomar esta postura, debéis consultar con un Maestro Zen, que es la persona mas cualificada para indicaros el proceso a seguir. En la postura de loto, los pies presionan sobre cada muslo unas zonas que contienen importantes puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, vesícula y riñones, estimulándolos y fortaleciéndolos.
- La pelvis debe estar basculada hacia adelante a nivel de la quinta vértebra lumbar. De esta manera la masa de los órganos internos queda libre y colocada hacia adelante, lo cual les permite un funcionamiento más óptimo y al mismo tiempo aligera la carga de la columna vertebral.



- La columna vertebral debe estar lo más derecha posible, respetando sus curvas naturales. En el Zen se dice: Empujad el suelo con las rodillas. Empujad el cielo con la coronilla.
- La barbilla debe estar recogida y la nuca estirada.
- La nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo.
- El cuello esta relajado y los hombros caen naturalmente.
- La boca esta cerrada, sin crispación. Las mandíbulas se tocan. La extremidad de la lengua toca el paladar superior durante zazen.
- Los ojos están semicerrados, la mirada se posa, sin fijarse, a un metro delante de sí. La mirada esta, de hecho, vuelta hacia el interior. No se mira nada, aunque se ve todo.
- La cabeza tampoco debe caer hacia adelante ni hacia atrás, sino permanecer justo sobre los hombros.
- Los dedos pulgares no deben desplomarse ni subir, sino permanecer en una horizontalidad perfecta.

Respiración justa.



La respiración Zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana Ante todo va dirigida a establecer un ritmo lento, poderoso natural. Esta respiración esta esencialmente basada en una espiración larga y profunda.

Como hemos dicho antes, al principio de Zazen hay que inspirar varias veces por la nariz y espirar por la boca. A partir de aquí la respiración debe volverse completamente silenciosa y nasal. Muchos principiantes me preguntan: "¿Debo controlar o

forzar mi respiración?" Mi respuesta es siempre: "Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente".

Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella.

Las zonas más importantes que actúan directamente sobre la respiración son: caja torácica, músculos dorsales, músculos pectorales, diafragma, músculos intercostales y músculos abdominales.

Según el nivel de actuación de estas zonas, podemos decir que existen tres tipos esenciales de respiración:

Torácica. Es la más superficial de todas. La inspiración predomina sobre la espiración. Es una respiración propia de personas excitadas y excitables. En esta respiración interviene la caja torácica, los músculos pectorales y, muy débilmente, el diafragma.

Diafragmática. La espiración se vuelve ya mas profunda debido a la presión que los músculos intercostales ejercen sobre la caja torácica, vaciándola un poco más. Esta respiración supone un diafragma flexible, lo cual requiere una cierta relajación de los músculos dorsales. Mi experiencia en el Dojo me ha hecho comprobar que la mayoría de las personas, en la época moderna de las grandes ciudades, llegan con un diafragma rígido que impide una espiración larga y profunda. El primer paso consistiría pues en suavizar la tensión del diafragma.

Abdominal. En la respiración abdominal se continúa el oleaje muscular provocado por la presión que la caja torácica ejerce sobre el diafragma, y éste a su vez, sobre los músculos abdominales. Esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar. En esta inspiración, la espiración es mas larga y potente que la inspiración. El oleaje muscular puede ser prolongado hasta el bajo vientre, hasta el llamado HARA o **KIKAITANDEM** (océano de energía) en japonés.

Esta es la respiración propia de Zazen, hacia ella debemos tender. Pero hay que tener cuidado. Muchos practicantes se equivocan en este punto, ya que intentan forzar una espiración larga y potente sin comprender antes el mecanismo completo de la respiración.

Si, por ejemplo, el diafragma esta contraído e intentamos presionar en los abdominales, esto provocara un gran conflicto interno en el cuerpo y en la conciencia, ya que el oleaje muscular ha quedado interrumpido en el diafragma y sin embargo se presiona en los abdominales. Es mejor seguir íntimamente el recorrido de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir mas deprisa de lo que marca su ritmo natural.

Sea como sea, la respiración es un asunto delicado que requiere consejos directos de un Maestro Zen.

En líneas generales, tras la espiración viene naturalmente la inspiración. Con la practica podemos concentrarnos en desarrollar una espiración cada vez mas larga y profunda. Esta espiración desarrolla una gran energía en la cintura, en los riñones y en la cadera.

Todas las artes marciales se fundaron tradicionalmente sobre esta espiración.

El aire contiene la energía del cosmos. Recibimos esta energía a través de nuestros pulmones y de cada una de nuestras células. Es muy importante, pues, saber respirar. Ordinariamente respiramos 15 o 20 veces por minuto, de una manera superficial puesto que solo utilizamos una parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se efectúa solamente al nivel de la caja torácica, como hemos visto, sino que debe apoyarse también en el abdomen.

Gracias a la práctica de Zazen en una postura corporal justa, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana e incluso durante el sueño.

Esta respiración Zen aumenta nuestra energía vital.

La actitud justa de la conciencia.

La actitud del espíritu fluye naturalmente de una concentración profunda sobre la postura y la respiración.

Durante Zazen, el cortex cerebral se reposa y el flujo consciente de pensamientos se detiene, mientras que la sangre afluye hacia las capas mas profundas del cerebro. Mejor irrigado, el cerebro se despierta de un semi-sueño y su actividad da impresión de bienestar,

de calma y serenidad, próximas al sueño profundo, pero en plena vigilia. El sistema nervioso se relaja, el cerebro primitivo entra en actividad. Se es receptivo, se está atento, en el más alto grado, a través de todas las células del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, sin usar energía.

No se trata de querer detener los pensamientos, lo cuál sería todavía peor, sino de dejarlos pasar como nubes en el cielo, como reflejos en un espejo, sin oponerse a ellos, sin apegarse a ellos. De esta manera, las sombras pasan y se desvanecen. Y poco a poco, una vez que las imágenes del subconsciente han surgido y desaparecido, se llega al subconsciente profundo, sin pensamiento, mas allá de cualquier pensamiento, HISHIRYO, verdadera pureza.

HISHIRYO es el estado de conciencia propio del Zen. SHIRYO es el pensamiento. FU SHIRYO es el no-pensamiento.

HISHIRYO es el Pensamiento Absoluto, mas allá del pensamiento y del no-pensamiento. Mas allá de las dualidades, de las oposiciones, de los contrarios. Mas allá de todos los problemas de la conciencia personal. Es nuestra Naturaleza Original, o Naturaleza de Buda, o Inconsciente Cósmico.

Cuando el intelecto se vacía y se vuelve sereno, apacible, nada puede detener la corriente de vida profunda, intuitiva, ilimitada que surge desde lo más profundo de nuestro ser y que es anterior a cualquier pensamiento. Este es el flujo eterno de la actividad del Todo. El espíritu contiene todo el cosmos. La conciencia es más rápida que la luz.

Sentado, sin meta, se puede comprender MUSHOTOKU e HISHIRYO, secretos de la esencia del Zen. Pero esta comprensión es diferente a la del sentido común o a la de intelecto. Es percepción directa.

MUSHOTOKU es la filosofía del no-provecho, del no deseo de adquirir. Es el principio esencial del Zen. Dar sin esperar recibir nada a cambio. Abandonarlo todo sin miedo a perder. Volver la mirada hacia el interior. De la misma manera que en toda obra de arte, el artista debe saber darse enteramente sin ocuparse de alcanzar la gloria, la belleza, la riqueza, para expresarse en una obra bella, pura, autentica, de la misma manera el discípulo obtendrá la Sabiduría si quiere conocerse, superarse, darse sin esperar alcanzar ningún provecho personal. Si lo abandonáis todo, lo obtendréis todo.

HISHIRYO es la conciencia cósmica, y no la conciencia personal. Podemos experimentarla durante Zazen. Durante Zazen pensamos en nuestras ansiedades, en nuestra vida cotidiana, en nuestros amigos, en nuestras vacaciones, en todo los fenómenos que provienen de nuestra memoria, pero si nos concentramos profundamente sobre nuestra postura, sobre la respiración, podemos detener los pensamientos, podemos olvidarlo todo y armonizarnos con el pensamiento cósmico. El subconsciente surge así a la superficie, gracias a este abandono. Los pensamientos se alargan, se ensanchan profundamente y alcanzan la conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia última, pero para ello no debemos trascender los pensamientos de nuestra autoconciencia. Este es el arte esencial del Zazen.

El Maestro Dogen escribió: ***"Pensad sin pensar. ¿Cómo se piensa sin pensar? Pensando desde el fondo del no-pensamiento. Esta es la dimensión cósmica, HISHIRYO".***

Los sentidos de nuestra conciencia no pueden imaginarla. Las categorías no pueden definirla. La palabra no puede explicarla. Sólo podemos acceder a este estado a través de nuestra experiencia vivida. HISHIRYO es la armonía de las visiones objetivas y subjetivas, la ultima conciencia, más allá del espacio y del tiempo, la conciencia más excelente, global, universal, mas allá de todos los fenómenos, mas allá del pensamiento y del no-pensamiento.

- Zazen es alcanzar la condición HISHIRYO.
- El abandono del ego es Satori.
- La Nada incluye el Todo.
- Una mano abierta puede recibirlo todo.
- Una botella vacía puede ser llenada.
- El cielo puro e infinito no es perturbado por el vuelo de las nubes blancas.

Principales errores en la práctica de zazen.

Dogen Zenji enseñó: "Desde el comienzo de Zazen debemos descartar la relajación física y mental y la distracción. Efectivamente, durante Zazen podemos caer en dos estados perniciosos para la salud física y mental y totalmente contrarios al estado de vigilia de un Buda.

Por una parte podemos caer en un estado de relajación física y mental caracterizado por una gran actividad inconsciente, muy cercana al sueno, y por una falta de tono muscular. Este estado es llamado ***konchin*** en el Zen. Es un estado de somnolencia, de falta de claridad. La vigilancia se empaña y la conciencia se embrutece. El cuerpo pierde tono, la cabeza cae hacia adelante, los dedos pulgares se desploman y las manos yacen inertes. La respiración se vuelve totalmente inconsciente y se abandona a su propio ritmo. Este estado debe ser evitado. El mejor método para ello es volver a una postura corporal justa: estirar la columna vertebral, fortalecer el tono muscular y especialmente no dejar que los ojos se cierren.

Por otra parte, podemos caer en un estado de distracción, de dispersión mental. Este estado es llamado *sanran* en el Zen. Viene caracterizado por un tono muscular crispado y por una actividad mental muy excitada. Aparecen muchos pensamientos, muchas sensaciones, recuerdos, deseos... Esta es la actitud típica de los que piensan durante Zazen. A nivel corporal, la barbilla se escurre hacia arriba, los dedos pulgares también se encrespan y se tensan. Para evitar este estado debemos concentrarnos especialmente en una espiración larga y suave. Debemos depositar nuestra atención en el hueco de la palma de la mano izquierda y rehacer una postura corporal justa en general: recoger la barbilla y mantener la horizontalidad de los dedos pulgares.

Equilibrando nuestro cuerpo podemos equilibrar nuestra mente. Dogen Zenji enseñó: "El Zazen del que yo hablo no es el aprendizaje de una técnica de meditación. Es el Dharma de la Paz y de la Felicidad, la Practica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad Ultima. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis comprendido su esencia, seréis parecidos al tigre cuando penetra en la selva y al dragón cuando penetra en el océano"

Zen y Civilización.

Ser no es tener.

Aunque poseyéramos todo lo que deseamos no estaríamos satisfechos. Esta es la causa de nuestra enfermedad, sobre todo en el seno de una sociedad que nos lo promete todo, pero que nos priva de lo esencial. Ya que lo esencial no es obtener, sino ser, y cuanto más tenemos, más deseamos, y cuanto más deseamos, menos somos.

Nuestra verdadera riqueza, la que nos pertenece en propiedad y que nadie puede robarnos, esta dentro de nosotros mismos, profundamente escondida y casi siempre mal conocida.

Este fondo de nosotros mismos, estable y apacible, esta riqueza nuestra olvidada, sólo se puede descubrir a través de un método radical y riguroso.

El Zazen, la práctica constante y asidua del Zen, es la llave que abre este reino interior.

Zen y vida cotidiana.

En el mundo del Budismo Zen, preguntas tales como: ¿Para qué? o ¿Por qué? carecen totalmente de sentido. La pregunta esencial es: ¿Cómo?. ¿Cómo vivir, cómo morir? De esta actitud se desprende una 4sabiduría práctica que puede ser aplicada a cada momento de la vida cotidiana: Cómo dormir, como tomar los alimentos, cómo caminar, cómo conducir el auto, cómo sentarse, cómo respirar, cómo atravesar de manera justa este corto lapso de tiempo que va desde nuestro nacimiento hasta nuestro ataúd? ¿Con qué actitud de espíritu?

La práctica de la meditación en Zazen no está en contradicción con nuestra vida diaria y, sobre todo, no es una evasión ante las dificultades que el vivir diario nos presenta. Por el contrario, gracias a la práctica asidua de Zazen, podemos encontrar la lucidez, la calma y la energía necesarias para resolver con soltura y eficacia las situaciones cotidianas.

Zazen no es, de todas maneras, una técnica de bienestar que se pueda usar con fines utilitarios. Más bien, es a través del abandono del egoísmo y de la crispación causada por la conciencia egótica, como podemos sumergirnos, sin miedo, en nuestra existencia y evolucionar en ella como el pez en el agua, naturalmente, inconscientemente.

Los mejores momentos para sentarse en Zazen son el amanecer y el anochecer. Estos momentos de transformación de la naturaleza y de nuestros propios ritmos biológicos favorecen la concentración y nos preparan para afrontar abiertamente la jornada por una parte, y para purificar nuestra conciencia y nuestro cuerpo de todas las impresiones sensoriales nocivas que hemos acumulado durante el día, por otra.

Las personas que continúan diariamente esta practica son testimonios de la profunda renovación que han experimentado en sus vidas.

Zen y psicosomática.

El Zen no es un conocimiento para añadir a otros, y menos aun un objeto de especulación intelectual o de discusión. Es una experiencia personal, la más íntima de todas, algo que nadie puede hacer por nosotros. Es suficiente practicar Zazen, es decir, ponerse en postura, con la columna vertebral derecha, sentado sobre un cojín redondo y espeso, completamente inmóvil, y en un lugar tranquilo y silencioso. Se respira lentamente, profundamente, y se deja que el espíritu agitado se tranquilice así y se aclare. Rápidamente se sentirán los efectos benéficos de esta postura: las preocupaciones cotidianas dejan de inquietarnos, se alejan y por ultimo aparecen como lo que son: pequeñas e insignificantes oleadas en la superficie de nosotros mismos. Poco a poco, la angustia se transforma en seguridad, la inquietud incesante en una calma anteriormente desconocida y primer anuncio de una profunda serenidad. Comienza a manifestarse una sensación de alivio, de equilibrio recuperado.

Esto es lo que sucede realmente y lo que, en efecto han confirmado actualmente doctores de la Universidad de Tokyo, de Europa y de América, los cuales han examinado sobre los practicantes en meditación los efectos fisiológicos del Zazen. El control de la respiración modera y apacigua el ritmo del corazón, regulariza la circulación, hace que la tensión nerviosa disminuya. La espiración profunda del Zazen expulsa de los pulmones los residuos de gas carbónico que habitualmente se estancan en ellos, produciendo nerviosismo y ansiedad. El grado de ácido láctico de la sangre, factor de la agresividad, baja muy sensiblemente mientras que el hecho de estirar la columna vertebral le hace encontrar su agilidad y libera las contracciones nerviosas.

Por último, y sobre todo, el funcionamiento del cerebro se modifica muy sensiblemente, al pasar de la actividad de las capas superficiales a las capas profundas. Las ondas alfas aparecen rápidamente, lo cual origina un estado de conciencia completamente diferente al de la vida cotidiana, a la vez más relajado y más perspicaz, más sensible y despierto. Pero debemos precisar que no se trata de ninguna manera de un estado anormal o extático, sino por el contrario, una vuelta a las condiciones naturales y normales del funcionamiento fisico-psíquico del ser humano. Las personas que practican regularmente Zazen tienen así este sentimiento de volver a tomar posesión de ellos mismos, de volverse a encontrar, mas allá de las crispaciones, de las distorsiones, en la situación original, primitiva, que deberá ser la de todo hombre.

La figura del maestro Zen.

Es evidente que pasar del estado en el que nos ha puesto una vida caracterizada por la agitación y el desorden, por la avidez y la huida de nosotros mismos, a esta situación original de la que estamos tan alejados, requiere esfuerzos largos y continuos.

Sin embargo, todo el mundo puede hacer Zazen. No existe ninguna contraindicación médica. Y aunque la meta de Zazen no sea de ninguna manera curar, las condiciones fisiológicas más defectuosas pueden mejorarse sensiblemente con su practica.

Pero el Zazen es una disciplina rigurosa que no puede ser practicada sin la ayuda de un maestro. La presencia de éste es necesaria, no solamente para controlar la postura y para enseñar la pacificación del espíritu, sino sobre todo para guiar a cada uno según sus medios.

Esta es la razón por la que Zazen debe ser practicado en la atmósfera apacible de una sala de meditación. De esta manera el practicante se beneficia, no solamente de la dirección del maestro, sino de la presencia de los demás participantes. El esfuerzo de cada uno se multiplica en un vasto esfuerzo colectivo, que sostiene, alienta y apacigua.

Así solamente gracias a este ejercicio continuo, que poco a poco formara parte de nuestra vida, comenzaremos a cambiar, imperceptiblemente al comienzo, pero cada vez mas sensiblemente. Y no solamente nosotros, nuestra vida, los demás, el mundo, todo cambia al mismo tiempo.

En realidad, lo que habrá cambiado será nuestra relación con la vida, con los demás, con el mundo. Poco a poco nos iremos deshaciendo de la envoltura del ego. Nuestra conciencia dejara por fin de estar dividida. Al estar derrumbadas y abolidas todas las barreras, la comunicación se establecerá y el otro ya no será el "otro". Nuestra conciencia participara en la vida sintiéndose una emanación del cosmos, identificándose a él.

Zazen es en su origen la postura misma de Buda, gracias a la cual obtuvo la completa liberación, el desapego soberano, el conocimiento perfecto. El Zen nos recuerda que todos nosotros tenemos, "aquí y ahora", esta posibilidad, pero simplemente lo ignoramos. A través de la practica y de la enseñanza del maestro, nos acercamos, a través de una transmisión ininterrumpida, a esta experiencia, a esta prodigiosa metamorfosis del ser que es el Despertar.

Zen, aquí y ahora.

Mas allá de las formas, de los dogmatismos, de las instituciones o de las teorías, el ser humano esta buscando un nuevo estado de conciencia (o una antigua conciencia dormida) que le permita liberarse, transformarse, desarrollarse, a partir de la fuente profunda que está en él.

El Zen no es ni un razonamiento ni una teoría. No es un conocimiento comprensible por el intelecto solamente. Es una práctica, una experiencia. A la vez objetiva y subjetiva, ya que no separa estos dos puntos de vista complementarios, de la misma manera que no disocia el cuerpo y el espíritu, la fisiología y la psicología, el consciente y el inconsciente, sino que hace una llamada a la totalidad del ser.

En este sentido corresponde a las aspiraciones que actualmente orientan la marcha de la civilización moderna, la cual intenta superar las categorías, las separaciones estrechas, las divisiones en todos los dominios.

"Debemos armonizar los contrarios, remontándonos a su origen. Esta es la actitud Zen, la Vía del Medio: abarcar las contradicciones, hacer su síntesis y realizar el equilibrio", dijo el maestro Taisen Deshimaru.

O como dijo anteriormente Rabindranath Tagore: "En el futuro, los occidentales y los orientales formaran una gran sinfonía espiritual. Espero que venga pronto el día en el que toda la Humanidad se armonizara en una comunión universal".

En la época actual, todas las naciones del mundo deben superar el camino unilateral de una ideología o de un nacionalismo estrecho. Las barreras nacionalistas o raciales deben ser abolidas. Debemos apuntar hacia un objetivo común: El del camino universal. Debemos entendernos y armonizar nuestras concepciones con un espíritu abierto. El espíritu moderno de libertad debe deshacerse de las viejas supersticiones, de las creencias y de las estrecheces formales, con el fin de poder encontrar en el fondo de nosotros mismos el origen de una moral autentica, personal y universal a la vez, ligada a la conciencia profunda de la vida.

Zen es conocerse a sí mismo.

En la base del Despertar esta el conocimiento de sí mismo. Este punto es y fue el esencial de la enseñanza de muchas filosofías y religiones, si bien es verdad que esta búsqueda del conocimiento de sí mismo ha podido desembocar en el egoísmo y en el individualismo. Hoy día, después de los descubrimientos de la psicología profunda, del psicoanálisis, la concepción del yo y del sí mismo ha evolucionado y no puede ser ceñida a un estudio objetivo racional de la conciencia, y tampoco a un análisis puramente intelectual

Por otra parte, parece que el hombre no pueda vivir basándose simplemente en valores sociales, religiosos y morales exteriores a él. Actualmente necesita un afianzamiento interior, descubierto y vivido en lo mas profundo de él mismo.

La vida en sociedad educa al hombre según condicionamientos que le enseña a juzgar el bien y el mal según unos criterios que son más un habito adquirido que una noción realmente vivida.

Además hoy día, todo el mundo toma conciencia de este estado de hechos, lo cual produce uno de los factores más importantes de la incomodidad sentida por los individuos.

Todo esto nos conduce a una búsqueda interior más aguda y personal, y nos acerca de una manera diferente al problema:

¿Cuál es la naturaleza del hombre y del universo?

¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte?

Ni la ciencia, ni la religión, a través de la historia de los hombres, han aportado una respuesta satisfactoria.

Nosotros, en tanto que cuerpo y espíritu, somos la vida. Esta es la respuesta Zen. Ver claramente en nuestro propio espíritu. El hecho de vivir y de realizar profundamente esta unidad cuerpo-espiritu, nos hace descubrir la fuente de la vida en nosotros mismos, aquí y ahora.

Este sentimiento de vida es lo universal en nosotros y nosotros en lo universal, mas allá del ego y más allá de la vida y de la muerte, en la interdependencia de todas las existencias.

Este sentimiento de unidad universal es la base del amor que une a todo lo que vive.

Zen y Psicología.

La noción de inconsciente cósmico ha dado a la psicología una dimensión que anteriormente no tenía.

El desarrollo de la personalidad ligada a lo universal, trasciende los limites del individuo y del ego en particular. No existe un yo separado de los demás, sino un sí mismo, plenamente sí mismo, diferente y parecido a los otros a la vez. El dinamismo interior tiende hacia la unidad y hacia la superación de las contradicciones, empezando por la noción de vida y de muerte.

La naturaleza de la conciencia es especial y profundamente estudiada en el Zen

Una imagen ilustra claramente la transformación que se instaura: es la imagen de la puerta que separa simbólicamente el consciente del inconsciente. Esta puerta sólo se abre generalmente hacia el exterior, pero debería llegar a ser "batiente", libre.

El Zen es la vía sin atolladeros. Nos enseña a tomar conciencia de nuestros propios recursos y de la profunda humanidad que esta en cada uno de nosotros.

Zen y Artes Marciales.

Desde el alba de su historia, el ser humano ha manifestado el deseo de superarse en fuerza y en sabiduría, aspirando a alcanzar la fuerza más grande y la más alta sabiduría.
Pero, ¿cómo se puede llegar a ser fuerte y sabio a la vez?

Esta es la Vía del Zen y de las Artes Marciales Tradicionales. El Zen ha enseñado siempre las dos Vías en una sola: desarrollo de la fuerza y de la sabiduría. Ambos aspectos son necesarios e interdependientes.

El desarrollo de la fuerza únicamente conduce al embrutecimiento, a la competición y al orgullo. Muchos problemas y dificultades surgen de esta actitud unilateral. Por otra parte, la sabiduría sin la fuerza es ineficaz y no puede transformarnos ni actuar sobre el mundo.

En las Artes Marciales Tradicionales se desarrollaba la fuerza necesaria y al mismo tiempo la sabiduría para controlar y dirigir esta fuerza hacia una dimensión elevada. Esta dimensión no puede ser otra que el conocimiento de sí mismo, del propio cuerpo y espíritu. Hacerse intimo consigo mismo.

Las Artes Marciales modernas están en general muy lejos de su espíritu original. Hoy día se han convertido en un deporte, en una competición, y sus practicantes están lejos del espíritu y del ideal del Budo auténtico.

Cuando la enseñanza Zen y el espíritu del Budo llegaron al Japón, el país estaba envuelto en continuas luchas sangrientas entre los distintos clanes y feudos. Progresivamente,

el Zen y el espíritu de las artes marciales tradicionales chinas consiguieron detener el sable y convertirlo en un soporte de meditación e introspección. Así surgió el *Kendo*. En cuanto al arco y la flecha, su objetivo dejó de ser el corazón del enemigo. El blanco perdió importancia, el verdadero blanco fue, a partir de entonces, el propio espíritu ilusorio y limitado por las concepciones estrechas de nuestra personalidad. Así nació el *Kyudo*, la Vía del Tiro con Arco.

La intimidad permite controlar el cuerpo y el espíritu y nos hace superar la personalidad estrecha, el ego, sus impulsos y su afán de conquistar y vencer a los demás.

Por contradictorio que parezca, el secreto del Kendo, la Vía del Sable, es no desenvainar nunca el sable, es decir, desarrollar una fuerza y una sabiduría espiritual capaces de intuir con antelación la posibilidad de luchar y evitar que esas posibilidades se hagan reales.

La esencia de las Artes Marciales y del Zen es "no combatir", sino despertarse al tronco común que nos une con todas las existencias del universo.

Karate y Zen

Extractado del capítulo "Jutsu y Do - El Arte y el Camino", del libro de Seikichi Toguchi: "El Zen y el Camino del Guerrero".

"No existe puerta en el camino de la vida que rehuse abrirse ante aquellos que quieren pasar. Si quieres ir a cualquier parte, no importa qué camino elijas, hay miles y todos son buenos. Si, con suerte, alcanzas tu meta, el camino desaparecerá y tú te convertirás en el camino".
"No hay un camino para vuestra vida. Vosotros mismos sois el camino".

Estos son dos dichos que se oye repetir a menudo a los budistas Zen. Ilustran bien la complejidad del concepto de "Do" -el camino. Sin embargo, también es evidente que el camino es lo bastante accesible como para que se le pueda encontrar en nuestra vida diaria.

Hoy en día, hacemos referencia a la mayor parte de las artes marciales con el apelativo "-Do": por ejemplo, Karate-Do. En sus orígenes, todas las artes marciales se llamaban "Jutsu" (técnica). La esgrima era *Ken-Jutsu*, el tiro con arco, *Kyu-Jutsu*, el Karate, *Karate-Jutsu*, y así con todas. Cuando Jigoro Kano, el fundador del Kodokan y el Judo moderno, cambia el nombre de Jyu-Jutsu por Jyu-Do (Judo), numerosos artistas marciales siguieron su ejemplo. *Ken-Do*, *Kyu-Do*, *Karate-Do*.

¿Por qué este cambio?. Para comprenderlo, hemos de conocer la diferencia entre Jutsu y Do. **Jutsu** se refiere a la destreza, al grado o al nivel de habilidad, o a la competencia técnica, que solo algunas personas pueden alcanzar en determinadas disciplinas, después de muchos años de un duro entrenamiento especializado. En los tiempos antiguos, los artistas marciales, cualquiera que fuese su disciplina, trataban de lograr este nivel técnico de Jutsu.

Do, por otra parte, vá mucho más lejos. Como ya hemos mencionado, significa "camino". En un sentido alegórico, este camino es el camino de la vida, el camino que todos los hombres deben seguir para hacer realidad su naturaleza profunda. Para el budismo Zen, la meta de la vida es la iluminación espiritual, y el Do es el camino hacia esta iluminación.

También es esta iluminación la meta de las artes marciales. Incluso en los tiempos antiguos, el practicante de un arte marcial se esforzaba en llegar al Jutsu, no por la técnica en si misma, sino como un medio de seguir el Do y de alcanzar la iluminación. Para revelar al mundo moderno su aspecto profundo, las artes marciales han cambiado sus nombres de Jutsu a Do. Así, Karate-Do significa *el camino hacia la iluminación a través de la práctica del Karate*.

Seguir el Do puede ser para nosotros algo fácil y natural. Pero debe seguirse este camino toda nuestra vida si queremos realizar nuestra verdadera existencia y ser realmente nosotros mismos. De este modo, seguir el camino puede ser a la vez fácil y natural, y extremadamente difícil. La moyor parte de nosotros no es capaz de encontrar el camino, o, una vez encontrado, mantenerlo. Hace falta un espíritu fuerte, y perseverancia. La vida de los monjes Zen es un ejemplo de, a la vez, la simplicidad y la dificultad del camino.

En el Dojo de Karate siempre somos muy corteses entre nosotros. Una vez fuera de éste, algunos nos dejamos dentro la cortesía y los buenos modales. Somos una persona dentro del Dojo, y otra fuera. Muchos alumnos piensan que es posible que vayamos al Dojo para aprender cortesía y buenos modales al mismo tiempo que las técnicas del Karate. Por supuesto, está bien que se aprendan estos aspectos del Karate: es mejor que no aprender

nada en absoluto. Pero este no es el verdadero sentido del Karate. No quiero decir que no tengais necesidad de aprender cortesía y modales: mas bien que ya deberiais conocerlos antes de entrar al Dojo.

Debo añadir que en un Dojo de Karate debeis aprender algo más elevado que las técnicas y que las cortesías, si pretendeis encontrar allí el camino. El Karate debe impregnar por completo vuestra vida, tanto dentro como fuera del Dojo. Debeis convertios en una sola persona, vosotros mismos, vuestro auténtico "yo".

Zen y calidad de vida.

"El Zen purifica y eleva a la más alta dimensión los deseos sanos del hombre. El Zen puede ayudar a resolver la crisis de la civilización moderna, no solamente en la conciencia profunda de cada uno, sino en la de toda la Humanidad", nos dijo el maestro Taisen Deshimaru.

El Zen desarrolla un alto grado de conciencia de sí y de paz interior. Abandonando el egoísmo individual y aprendiendo a tranquilizar la mente, se puede acceder al flujo interno de la actividad y de la energía y al conocimiento intuitivo.

Esta es la sabiduría que nos conduce a la Sabiduría por la Puerta del Silencio y sin deseo de provecho personal.

"Mantened las manos abiertas, toda la arena del desierto pasara por vuestras manos. Cerrad las manos, sólo obtendréis un puñado de arena", dijo el maestro Dogen.

Zen y creatividad.

La actividad creadora surge de la espontaneidad manifestada 'aquí y ahora' en tanto que actitud realista y apropiada.

En el Zen, la vida cotidiana esta fundada sobre la espontaneidad y sobre el entrenamiento a la concentración del cuerpo y del espíritu. Es creadora.

Aquel que practica el Zen puede realizar ‘aquí y ahora’ sus potencialidades, despertándose a su verdadera naturaleza, siendo plenamente él mismo. La creatividad no es solamente una cualidad de genios. El niño es espontáneamente creador. Todo el mundo puede serlo en su vida.

Zen y educación.

La educación Zen es fuerte y profunda a la vez. Si la educación actual solo va dirigida, de hecho, a una parte pequeña del cerebro, y olvida un potencial, prácticamente inexplorado, la enseñanza Zen se dirige no solamente al cerebro frontal y al sistema nervioso central, sede de las aptitudes mentales, sino también al psiquismo subconsciente. Fortalece así el espíritu y el cuerpo, lo psíquico y lo orgánico, dicho de otra manera, al ser en su totalidad.

Nuestra memoria posee dos tipos de funcionamientos: por una parte está la memoria pre-frontal, intelectual, y por otra parte la memoria orgánica, la del cuerpo, que se imprime directamente a través de una modificación química en las neuronas situadas en la base del cerebro. Esta memoria es la que constituye el subconsciente. Si practicamos Zazen, influenciamos fuertemente nuestro hipotálamo y nuestro tálamo. El cerebro pre-frontal y el cerebro frontal se tranquilizan. Por el contrario, el hipotálamo y el tálamo entran en actividad. Los circuitos del cerebro se mejoran. Esta actividad química del tálamo y del hipotálamo es extremadamente importante, ya que la intuición se desarrolla gracias a ella.

En el Zen, el trabajo manual es de una gran importancia, ya que la agilidad de los dedos estimula la del cerebro profundo. La actividad manual y la actividad intelectual son rigurosamente complementarias. Ambas deben ser practicadas para el equilibrio de nuestra totalidad. El Zen rehabilita este trabajo manual, necesario para la perfecta realización de nuestro ser.

Zen y religión.

El Zen es la esencia de todo el Budismo. Pero ante todo y esencialmente es contacto con el Absoluto en nosotros mismos, Despertar a la Realidad más allá de las apariencias

visibles, comprensión de nuestra profunda naturaleza humana, invisible. Y en esto es universal.
Ya el Maestro Dogen (1200-1254), uno de los fundadores del Zen japonés, decía: "Aquel que mire el Zen como una secta del Budismo y lo llame así, es un diablo".

El Zen es ante todo una Postura, la postura sedente de Zazen, con sus tres elementos: actitud del cuerpo, actitud del espíritu y respiración.

Una postura quiere decir evidentemente, en el sentido amplio del término, una actitud ante la vida: actitud de fuerza y de equilibrio, de serenidad y de vigilancia, de respeto y de tolerancia, de unión con la vida cósmica.

El Zen se sitúa más allá de todas las religiones tradicionales, pero al ser la raíz misma del espíritu religioso, puede vivir entre todas las religiones, dar a cada una su verdadero poder religioso, y, en el seno de todas las místicas, de la misma manera que un pez viviendo en el agua. "El agua es la vida para el pez, pero el pez es también la vida para el agua", decía Dogen.

Zen y libertad.

Trascender los limites de los propios conflictos, sentirse uno con los demás, conducirse naturalmente es la vía de la libertad. La verdadera libertad es interior. Significa confianza en sí mismo. De esta manera es posible conformarse a las reglas exteriores e interiormente permanecer libre.

El Zen en el pensamiento occidental.

Numerosos pensadores occidentales contemporáneos han sido sensibles a la enseñanza del Zen y han manifestado su interés por él. Por ejemplo los psicoanalistas C. G. Jung, Erich Fromm y Karen Horney. Filósofos eminentes como Karl Jaspers, Martin Heidegger, Martin Baber y Simone Weil. El gran antropólogo Claude Levi-Strauss. El místico católico Thomas Merton, así como muchos escritores de diferentes talantes como el Dr. Paul Chauchard y el alemán Eugen Herrigel, los americanos Henri Miller y Alan Watts, los ingleses R. H. Blyth y Christmas Humphrey, así como otros artistas como Braque, Picasso o el coreógrafo francés Maurice Bejart.

También se puede encontrar ecos del espíritu Zen, de su actitud ante la vida, en las obras de Goethe, de William Blake y de Emerson, así como en los grandes místicos cristianos tales como el Maestro Eckart, Tauler y Suso en el siglo xv, y Jacob Boehme en el siglo XVII.

El Zen se encuentra en el corazón de la filosofía pero su esencia no puede ser alcanzada por el pensamiento. Esta sabiduría que no es especulación intelectual, sino fuerza motriz, arte de vivir y manera de ser. Solo se puede llegar a ella a través de la practica de la meditación. Por eso fue necesario que un maestro auténtico viniera a enseñarlo a Europa.

Zen y medicina.

La actitud corporal y mental, adoptada durante la práctica de Zazen, engendra vigilancia. La vigilancia se refiere a las posibilidades cerebrales de atención y de concentración selectivas, mientras que todas las solicitaciones, no retenidas por esta selección, son mantenidas en un pórtico infraliminar, y por lo tanto no son percibidas

El Dojo, lugar elegido para la practica de Zazen, contribuye a la desconexión sensorial relativa, tiempo preliminar a la vigilancia.

Zen y eficacia.

Para purificar el espíritu no hay que detener la actividad. El Zen no es una técnica de evasión o de huida. Por el contrario, la practica de Zazen desarrolla nuestra energía y la concentra sobre el instante presente, nos permite afrontar la realidad cotidiana con una calma, con una perspicacia, con una objetividad, de las que no nos creíamos capaces, y que nos sorprenden. Frente a las dificultades, de cara a los problemas, se produce la reacción justa y eficaz, naturalmente, espontáneamente, ya que nos hemos desembarazado de los obstáculos interiores que antes nos lo hacían imposible. Debemos encontrar nuestra verdadera paz interior en la actividad.

Zen y Arte.

El Zen fue en el pasado el fermento de una prodigiosa renovación, primero en China, y después en Japón. En las civilizaciones de extremo Oriente, la pintura y la poesía clásicas, las cuales cuentan entre sus representantes eminentes monjes Zen, se impregnaron de la concepción de la naturaleza y de las relaciones del hombre con ella inspirada por el Zen. Este ha sido uno de los factores que les ha permitido conservar intactos a lo largo de los siglos su frescor, y su inigualable sobriedad, tan apreciadas en nuestros días.

La creación artística procede en este caso de una comunicación íntima con los elementos y las estaciones. Y solo puede nacer del desapego del artista a sí mismo y de su percepción de las estructuras ocultas del mundo que le rodea, ya que su misión es revelar la armonía secreta de las cosas y la presencia invisible que la sostienen. De esta manera, cada ser se encuentra en su sitio justo, sin noción de privilegio, tanto el animal como el vegetal, la montaña, la nube, el espacio y el hombre, todos con la misma dignidad ya que su origen es el mismo.

Una tal concepción del arte resalta sobre todo la espontaneidad.

Tanto la pintura como la caligrafía Zen deben surgir de un solo trazo, y no puede ser retocada o arreglada. Y sin embargo, esta espontaneidad sólo se obtiene a través de una larga practica y de una larga y paciente maduración interior.

Numerosos artistas occidentales son hoy día sensibles a esta promesa de renovación que contiene el Zen.

Zen en la Vida Diaria*

Desgrabación de la charla dada el 3 de Noviembre de 1993 en la Universidad del Salvador.

El Zen no puede conocerse por ningún tipo de imaginación, palabra, escritura, o explicación; debe ser vivido personalmente.

Por ejemplo: si a un ciego de nacimiento se le quiere explicar qué es una flor blanca, no podría entenderlo. Alguien podría decirle que es blanca como la nieve; esta persona tocaría la nieve y diría "¡Qué frío es el blanco!". Al decirle que es blanca como un ganso, tocaría un ganso y diría "¡El blanco es como un pájaro!".

En realidad es muy difícil explicar a un ciego de nacimiento lo que es un color; en cambio habría que buscar una solución para su problema.

El Zen no es explicable por palabras: se comprende tras una vivencia propia.

Si usamos las palabras necesitamos utilizar la lógica, que es producto de la actividad mental, la cual no es totalmente capaz de comprenderlo.

Los filósofos utilizan la lógica usando razones convincentes para ser aceptados. En la religión no se puede.

Muchas experiencias religiosas han sido vividas en distintas partes del mundo, como las apariciones de las Vírgenes. Quienes no lo vivieron no pueden creerlo con un 100 % de certeza: lo tendrían que aceptar con fe.

El Zen no puede explicarse, hay que experimentarlo vivenciándolo.

Si tomo agua: ¿alguien sabe realmente qué estoy tomando? Puedo decirle que está caliente, pero... ¿alguien sabe cuál es su temperatura? Aunque afirme que son 80° C, ustedes no saben cuánto calor es. También puedo decir que es un poco salada. Ustedes pueden imaginar lo que yo digo, pero lo mejor es probarlo personalmente. Aunque diera muchas explicaciones, no lo comprenderían.

La teoría lógica no lo puede explicar, sólo puede transmitir algún aspecto del que sólo entenderán algo aquellos que compartan el mismo idioma y el significado de los términos usados.

La experiencia absoluta debe ser vivida personalmente.

---

* Por Sheng -Yen Fa - Shih

Muchos dirán que son monjes aquellos que viven en un monasterio; entonces ratas, cucarachas, moscas, etcétera también serían monjes. Muchos laicos conviven con monjes en los monasterios, pero ellos no saben bien qué es ser monje.

El Zen es una experiencia, que trasciende el tiempo y el espacio; no los supera, los trasciende; no se los puede superar porque son parte de nuestra vida.

La experiencia del tiempo y del espacio es confusa. El pez en el agua no se da cuenta del agua en la que está inmerso.

Uno no es tan consciente de su movimiento en el espacio a cada momento, ni siquiera percibe bien cómo transcurre el día. Cuando estamos angustiados el tiempo parece interminable; si alguien experimenta algo desagradable, uno quiere ayudar y parece que el tiempo no alcanza. Al llegar el fin del día, muchos dicen: "¡Al fin!", como si terminaran una lucha contra el tiempo.

No nos damos cuenta del espacio, salvo cuando el movimiento se nos limita.

Un taiwanés puede decir que en Buenos Aires hay muchos espacios verdes; en cambio, un bonaerense se queja por la falta de espacios verdes.

Para el Zen, la comprensión tiempo-espacio debe ser muy clara. La trasciende. Al hacerlo, largo o duración son iguales, un grano de arena o un montaña son iguales, no afecta, no hay diferencia entre ellos.

PRINCIPIOS

1. Conducta pura

Para un iluminado, bueno y malo son lo mismo. Para quienes practican Zen, la pureza es importante.

Pureza implica:

- demostración de ella a través del cuerpo.
- de la conducta mental.
- del habla

2. Tranquilidad en la vida

- En el aspecto verbal –no alborotar.
- En el aspecto mental –no poseer ansiedad.
- En el aspecto corporal –no usar la violencia.

En medio del tránsito pesado surgen ansiedades, nervios, las personas manejan a gran velocidad porque aprecian el tiempo hasta el último segundo; por eso están intranquilos. Muestran violencia de acción y o palabra al no soportar a ciertas personas o acciones.

3. Vida segura

Comprendiendo el Zen tendremos seguridad en nuestra vida. La gente se caracteriza por la falta de seguridad. Se pone nerviosa, se altera, teme; vivir se torna inestable.

No hay en este mundo algo realmente seguro. Podemos prevenir, pero no detener con seguridad los desastres. Según el Zen, sabemos que estos riesgos son naturales, entonces no hay razón para preocuparse. Los que más se preocupan y temen suelen morir más temprano. Muchos compran armas, pero esto no les garantiza su seguridad; podemos decir que los pone en más peligro.

4. Vida estable

La inestabilidad laboral, familiar, matrimonial, todas pueden subsanarse con postura y posición firme, y con autoconocimiento. Debemos saber hacia dónde nos dirigimos, sin necesidad de un meta fija.

Hay que mantener una cierta postura aunque no sepamos qué hacer; comprender cómo somos y cuáles son nuestros límites. Sin una clara dirección, nosotros equivocamos el camino o vamos en círculos.

Si mantenemos una dirección y vamos en ella rápido o despacio, llegaremos igual.

Debo saber qué quiero. ¿Hasta dónde llego?..., ese es otro punto.

Algunos poseen una capacidad innata (por ej: canto), quienes no la tienen y quieren seguir el canto, tendrán un gran problema, pero con una buena guía y una dirección firme y clara, pueden obtener grandes logros.

5. Tener una conciencia clara y libre

Implica que nuestras expresiones y demostraciones de afecto sean autocontroladas libremente; no hay que apegarse a tener, ni sufrir por perder. Si el medio lo permite, desarrollaremos nuestras esperanzas; si no es así, debemos esperar nuevas oportunidades para satisfacer nuestras expectativas.

En la vida hay altibajos, éxitos y fracasos. En cierto tiempo un monje encontró ladrones en su camino, quienes le preguntaron si tenía dinero; él les dijo: "¿Qué pretenden?". La respuesta fue: "El dinero o la vida". El maestro dijo que prefería conservar su vida y darles el dinero. Ante tal respuesta los ladrones sonrieron por la forma tan fácil en que obtenían dinero, entonces decidieron perdonarlo. Sin pensarlo, el maestro aprovechó el ambiente y les pidió colaboración para un templo que estaba construyendo. Ante semejante pedido, el jefe de la banda encolerizó y le dijo: "Usted no conoce sus límites, le quitaré su dinero y la vida, usted no sabe que vivimos de esto". La respuesta fue: "Muy bien, ya estoy cansado de la existencia. ¡Quíteme la vida!". ***Para el Zen, obtención y pérdida deben ser indiferentes.*** El jefe se conmovió ante tal desapego a la vida y se dio cuenta de lo bueno que es ser un monje, sin preocuparse por el dinero o la vida, y en ese momento decidió ser un monje él también.

Metodología del Zen.

1. Observar las actitudes propias: Examinar y conocer lo que hablamos y lo que hacemos, por ejemploo: Alguien habla por teléfono y a la vez está observando atentamente la puerta en espera de un amigo que llega. De esta forma no sabe realmente lo que dice y lo que le dicen. A veces no sabemos qué hablamos o hacemos: eso es ser irresponsable.

O por ejemplo alguien conversa y a la vez está leyendo; presta más atención a una cosa que a otra, entonces así puede prometer algo que quizás después no recuerde, a la vez que probablemente almacena en su memoria una información errónea.

2. Observar el pensamiento propio: Hay que saber qué se está pensando; al no hacerlo llegamos a perder el tiempo. Nuestra actividad mental debe ser estable, segura y tranquila.

3. Convocar la atención de nuestro pensamiento: Lograr que no se focalice en el mundo externo.

El factor ambiental a veces trae desequilibrios orgánicos. Nos alegramos ante los elogios y nos enojamos ante las críticas. A veces ni siquiera es verdadero alguno de los dos.

Al desequilibrar nuestro pensamiento por influencias externas, debemos llamar su atención.

4. Capacidad de dejar de darle importancia al cuerpo y al medio ambiente: La vida está llena de altibajos, a los que no hay que prestar demasiada atención; ni a la felicidad, ni a la tristeza; siempre hay que estar igual sin afectarse por los altibajos.

En el cáncer, por ejemplo, es muy importante desviar la atención de quien lo padece. El cáncer no significa muerte, hay que convencer a quien lo padece de que no debe tener miedo a morir. Mucha gente a la que se le pronosticaba unos días o semanas de vida, ha vivido y vive muchísimo más de lo previsto por los médicos.

La vida cotidiana es Zen.

1. Tener una actitud objetiva de la vida: El que siente es el cuerpo; si lo tomamos en forma objetiva, no subjetiva, como si fuera de otro, tendremos tranquilidad. Hay que vivir con sabiduría y tranquilidad.

2. El Objetivo de la vida es un proceso activo de la vida: Debemos tener una dirección en esta vida, pero no necesariamente un objetivo. Esto no significa no avanzar hacia nada fijo. En la historia del conejo y la tortuga, el primero descansaba y el segundo avanzaba en forma lenta pero constante.

El Zen no comparte ninguna de las dos posiciones, no usa la competencia. Cada uno debe avanzar lo que puede. Ese es nuestro objetivo: avanzar según nuestro ritmo y nuestra velocidad.

3. Aplicación del pensamiento, de los principios del Zen y de su Metodología.

La Ansiedad del Actuar *

Comienza con un pensamiento temeroso que destroza tu confianza al igual que una sirena destroza la paz de un domingo por la mañana. Te gustaría pensar en otra cosa, pero los lamentos de dolor y pérdida reclaman tu atención.

Sin importar lo bien que hayas ensayado lo que has planeado hacer, la ansiedad del actuar puede destrozarte. Tu corazón funciona a batacazos y las palmas te sudan. Tu lengua se vuelve pesada y estúpida y tus labios de adhieren a los dientes. Al mismo tiempo tu cuerpo siente como si estuviera ardiendo por fuera y congelándose por dentro. Te sientes rígido como una barra de acero pero estás tan gelatinoso que apenas puedes permanecer de pie.

¿Qué sucede dentro de la mente que devasta el cuerpo de esa manera cuando "se funden los plomos" y ya no hay ensayo que valga?

Al comienzo de mi carrera musical tuve mi primer ataque de ansiedad. Lo recuerdo como si hubiera sucedido ayer por la noche. Estaba 'preparada' para una audición en directo con un banda country. No era la primera vez que me subía al escenario, pero era mi 'debut por dólares'. Había pensado que comprendía la ansiedad: eran unos instantes de nerviosismo antes de empezar. Pero en esa ocasión no cantaba por diversión. Ahora tenía importancia.

Puedo recordar mucho de lo que sucedió: Escuché al líder de la banda decir al público que una de sus señoritas favoritas iba a cantar You Ain't Woman Enough; y le vi volver la cabeza y hacerme ademanes mientras yo aguardaba al pie de la escalera, a la derecha del escenario, y estoy segura de que le oí decir mi nombre y entonces recuerdo vagamente que pidió aplausos para mí. Después de eso solo recuerdo que ningún condenado subió nunca al patíbulo con menos vivacidad que yo. No sé cómo tomé el micrófono y en verdad no recuerdo qué hice mientras estaba allí. El foco me daba en los ojos y mantuve la mirada hacia delante, con los ojos abiertos e incrédulos... sí, como un ciervo atrapado por las luces de un camión que se le acerca. Y si ese ciervo hubiera empezado a silbar Dixie (canción popular de los E.E.U.U.), hubiera hecho mucha más música de la que yo hice aquella noche.

No conseguí el trabajo pero cogí el mensaje: conquistar mi miedo u olvidar mi carrera. Era así de simple.

Antes de batallar con mi enemigo tenía que identificarlo. ¿Cuál era la diferencia esencial entre cantar en un ensayo y cantar frente al público? No era el cantar. No era la banda. Tampoco era el micrófono. Solo quedaba el público: algo dentro de mí estaba respondiendo ante él como si me mirara no esperando escuchar lo que iba a cantar... sino cómo lo iba a cantar. Iban a juzgarme: si cantaba bien me querrían; pero si no, no lo harían. Naturalmente mi ego quería que me quisieran. Así son los egos.

Me sentí bastante mal cuando me di cuenta de que el cantar, algo que amaba hacer, se había convertido en una herramienta, un medio por el cual iba a lograr que la gente me quisiera. La música dejó de ser música en el momento que la abandoné mentalmente y puse mi atención en la cabeza del público, cuando comencé a mirar y a escucharme a mí misma.

A menudo escuchamos talk shows radiofónicos donde alguien llama mientras su radio sigue encendida... y se hace imposible para el locutor mantener una conversación inteligente con el oyente, pues este se está escuchando a sí mismo - abandona su propia mente para ponerse con la audiencia del programa. Se encuentra dividido entre actor y observador. El locutor le dirá: "¡Apague la radio!", pues ninguna conversación inteligente será posible hasta que el oyente deje de intentar estar en dos sitios a la vez.

Recuerdo que una vez le preguntaron a una actriz cómo era capaz de llorar ante la cámara y hacer que lágrimas reales recorrieran sus mejillas. Sin duda ella sabía que se trataba de una situación fingida, que no había nada por lo que llorar. Pero con todo sus lágrimas eran reales. "Es mi trabajo -dijo-. Soy actriz." Pero la pregunta seguía ahí, ¿cómo lo hacía? "Bien -dijo-, recito un pequeño poema francés. A cada línea aprieto los músculos de mis ojos, y contraigo las pestañas en una expresión de disgusto. Me había entrenado utilizando un tipo de rutina biofeedback... afianzando cada paso mientras visualizaba las lágrimas. Fijaba mi

* por la Reverenda Chuan Heng Shakya. Traucido desde el inglés por Shi Chuan Fa

atención en el poema, y entonces, después de unas pocas líneas, ¡Voila!, lágrimas." El poema era Au Claire de la Lune y las líneas específicas que servían para el truco eran, traducidas del francés: "Mi vela está muerta. No tengo más fuego. Por amor de Dios, abre la puerta." A mí no me pareció particularmente triste pero evidentemente esto desgarraba su corazón.

Decidí que necesitaba un truco similar para mantener mi atención en mi mente y en mi tarea. Solo podía haber música.

Me visualizaba dando un paso hacia el escenario... como si me estuviera acercando a la entrada de la cueva de Aladino. Deliberadamente echaba los hombros hacia atrás, tomaba una respiración profunda, empujaba la lengua contra el paladar y cerraba la mandíbula, estableciéndola en el modo de determinación. Metía la cadera, haciendo que la curva de mi espalda se arqueara hacia atrás en vez de hacia delante. Fingía una ligera sonrisa estirando un poco la boca y contrayendo los músculos de alrededor de la nariz y de los ojos, hasta que mi mirada se entrecerraba en ese asana de "yoga facial" que estimula la emisión de endorfinas. Estas hormonas naturales siempre conducen a una postura confiada y elevan el ánimo. Y entonces me visualizaba caminando hacia el micrófono, diciendo a cada paso: "Abrete Sésamo... sí, ábrete. Abrete, Sésamo, sí, ábrete para mí..." Y mientras la banda comenzaba a tocar una gran roca se apartaba dejando libre la entrada de la cueva, después entraba en ella con seguridad, como si estuviera en mi refugio. Y a la señal cantaba dentro de la cueva. Y todo lo que podía oír era la música resonando maravillosamente.

Esto fue lo que hice: me entrené para ir a mi interior y permanecer allí... segura en mi Refugio Búdico. No, no mejoré mi voz, pero estaba sobremanera equilibrada. A menudo pensaba que obtendría un público mayor y más apreciativo si tan solo me quedaba allí y demostraba mi truco de equilibrio. Pero ese no era el problema que estaba intentando resolver. Necesitaba conquistar mi ansiedad y obtener una nueva perspectiva sobre mi habilidad musical. Y en eso tuve éxito.

Después, se hizo simple entrenarme para entrar en trance... para sentarme en un cojín de meditación y dejar a un lado esos revoltosos pensamientos que acostumbraban retarme, dejando de verme desde afuera, observándome en el acto de observarme. Mentalmente me ponía en la Cueva - o en la Zona, como lo queramos llamar.

Este problema de vernos desde afuera y preocuparnos sobre cómo nos ven los demás ha estado rondando largo tiempo. Chuang Tzu lo describe como "la necesidad de ganar".
Dice (siguiendo la traducción de Thomas Merton):
Cuando un arquero dispara por nada
Tiene toda su habilidad.
Si dispara por una hebilla de bronce
Ya está nervioso.
Si dispara por un premio de oro
Se vuelve ciego
O ve dos objetivos –
¡Está fuera de su mente!
Su habilidad no ha cambiado. Pero el premio
Le divide. Se preocupa.
Piensa más en ganar
Que en disparar –
Y la necesidad de ganar
Le resta poder.

No importa qué tarea tengamos que realizar, mientras pongamos nuestra atención en el exterior, en la mente de los demás en vez de mantener nuestra atención donde debería estar, segura en nuestro interior, en nuestra Mente Búdica, sufriremos ansiedad y haremos confusión de las cosas.

Todo lo que hace falta para solventar el problema es una concentración feroz, un truco de postura, y las palabras mágicas repetidas como un mantra. "Por amor de Dios, abre la puerta."

La Respiración Saludable revisada[*]

La práctica del pranayama puede describirse como un control voluntario de la inspiración, de la espiración y de la retención de la respiración. Esto se hace principalmente estableciendo una nueva condición de respiración que se pretende convertir en habitual tras la suficiente práctica voluntaria. En esta conexión se encuentra que la transición del esfuerzo al hábito va acompañada de una sensación en la mente (que podríamos llamar humor), que crece y se convierte en definitiva en el curso del proceso, más tarde siempre que uno encuentre que la respiración ha vuelto a un viejo e indeseado hábito se puede recordar la sensación del humor, y con un acto de voluntad prácticamente imperceptible, re-establecer el nuevo hábito." *Ernest Wood, Yoga*

Todo el que entra en el muro sin puerta del Zen tiene una historia que contar. La mía empieza una tarde de verano cuando recibí la llamada de un amigo que se había mudado recientemente a otro estado. "He encontrado a una sacerdotisa budista que enseña Zen -me dijo-." "La noche pasada me dio un ejercicio pranayama llamado Respiración Saludable." Inmediatamente me vi interesado. Tenía una cuestionable afición, coleccionaba ejercicios de meditación. No era maestro de ninguno, pero igualmente me sentía orgulloso de mi colección. "¡Cuéntame -le dije con ávido entusiasmo-!" Hablamos un rato y después probé a realizarlo. Al día siguiente seguía exasperado por mis fútiles esfuerzos. Llamé a mi amigo y me lamenté. "¡Es un ejercicio duro!" "No se supone que sea fácil -me dijo-. Tan solo hazlo." Anteriormente había probado muchos tipos de ejercicios respiratorios, pero ninguno resultó ser tan seductor como la Respiración Saludable. Su total simplicidad e inesperada dificultad me hizo pensar que debía de tener algo. No fue hasta años más tarde que saqué la Respiración Saludable de mi precioso baúl de ejercicios pranayama, y se convirtió en el único al que dedicaría mi esfuerzo. Tardé ese lapso de años en desarrollar la Actitud Correcta que sería necesaria para hacer funcionar el ejercicio.

La Respiración Saludable es todo lo que necesitamos para entrar en el Zen. Todo el que pueda respirar puede hacerlo: no requiere un conocimiento especial de sutras o filosofía, y no necesita un entorno especial como una sala de meditación, un monasterio o un templo; todo lo que requiere es la Actitud Correcta. En vez de explicar los detalles de cómo se realiza la Respiración Saludable (esto se explica en profundidad en el capítulo 10 de *El Séptimo Mundo del Budismo Chan*), parece necesario explicar por qué la hacemos y describir los requisitos esenciales que debemos establecer antes de afrontarla.

Obstáculos

El aprendizaje empieza por el comienzo. Así como un profesor de matemáticas no intentaría nunca enseñar cálculo a un estudiante que no hubiera aprendido los principios rudimentarios de álgebra, un Maestro Zen no consideraría introducir meditaciones avanzadas a un estudiante que no haya aprendido primero a controlar la respiración. Cuando la gente cuenta que ha empleado años en practicar sin éxito una variedad de ejercicios de meditación, recuerdo mis propias experiencias y le digo que haga como yo hice: volver al comienzo y perfeccionar la Respiración Saludable. Hasta que se domina completamente la respiración hay pocas oportunidades de éxito con otras disciplinas de meditación, y permanecemos, inconscientemente, hundidos en el fango del Zen de los seis mundos, frustrados en nuestros esfuerzos y desilusionados con nuestro camino.

El escurridizo ego es inevitablemente el mayor obstáculo. Cuando patalea nos retorcemos como un pez fuera del agua. "¿Por qué debo hacerlo?" "¿Por qué no puedo realizar alguna otra práctica?" "¡No tengo tiempo para hacerlo!" "¿Puedo cambiar el ratio de 1:4:2 a 1:4:3?" "¡No tengo la energía!" "¡Tengo que llevar la colada a la secadora!" Nos escabullimos cuando nos enfrentamos a algo que no queremos hacer - a cada momento nuestra fe en la práctica se ve minada por el subversivo ego. ¿Por qué una práctica tan simple como respirar rítmicamente crea tanta resistencia y cómo puede superarse? Tener la Actitud Correcta requiere una fe incuestionable y una dedicación a la práctica con el propósito de tener éxito. Si no sabemos adónde vamos, ¿no preguntamos el camino? Y si se nos dice que sigamos recto

[*] por el reverendo Chuan Zhi Shakya. Traucido desde el inglés por Shi Chuan Fa

y que en el segundo semáforo giremos a la izquierda, ¿no lo haríamos incondicionalmente? Esto es todo lo que significa la "Actitud Correcta": seguir las instrucciones de buena gana, sin resistencia, con fe en que haciéndolo así llegaremos a nuestro destino.

Cuando nos encontramos luchando con la práctica, fabricando excusas para no llevarla a cabo, queriendo alterar el ratio o modificándola a nuestra manera, debemos reconocer que estamos escabulléndonos - inventando formas de evitar hacer el trabajo necesario. La Actitud Correcta significa no ceder a nuestros deseos sino afrontar la práctica como si nuestra vida dependiera de ello. A menudo le digo a la gente que se imagine a alguien apuntándole con una pistola en la cabeza - la energía y devoción hacia la práctica que esta imaginería puede inducir es lo que necesitamos para tener éxito. Hay una historia de un señor de la guerra, que mientras visitaba a su viejo Maestro Zen, escuchó a un novicio lamentarse de que no era capaz de concentrarse. "¿Podría resolver este problema por usted, Maestro -preguntó el señor de la guerra-?" "¡Sí, por favor -contestó felizmente el maestro-!" El señor de la guerra fue a por una taza y la llenó de agua hasta el borde. Le pasó la taza al novicio y le dijo: "Da vueltas al patio llevando esta taza de agua. Mientras lo haces, seis de mis mejores arqueros estarán listos para dispararte si derramas aunque sea solo una gota." El novicio aprendió a concentrarse rápidamente.

Cuando realizamos cualquier práctica Chan de forma pasiva, esperando a que nos suceda algo misterioso, perdemos el tiempo y solo tenemos éxito en frustrarnos. Entonces, tras breve tiempo, nos damos por vencidos. Permitiendo complacernos en la holgazanería, no dejamos de dar vueltas a la montaña. No podemos tener éxito en ninguna meditación o práctica pranayama mientras no nos entreguemos a ella al 100% con nuestro corazón, nuestra mente y nuestro cuerpo.

Ocasionalmente puede haber un obstáculo físico como una subyacente condición médica que se manifieste en el sistema respiratorio o en el cardiopulmonar. En este caso debe consultarse a un médico antes de intentar el ejercicio. Si el devoto fuma o daña su aparato respiratorio con drogas, la primera vez que se afronta la Respiración Saludable pueden aparecer problemas relacionados con respiración entrecortada o acompañada de silbidos. Si existen adiciones al tabaco (u otras drogas), o anhelos de cualquier clase, estos se difuminarán naturalmente y eventualmente desaparecerán si se practica la Respiración Saludable correcta y regularmente.

Efectos de la Respiración Saludable

La Respiración Saludable trabaja a tres niveles: el psicológico, el fisiológico, y el espiritual. Al principio estos tres niveles están interconectados como los hilos de una cuerda, cada uno depende de los otros para la fuerza, cada uno se hace más fuerte a medida que los demás se fortalecen. Cuando la práctica de la Respiración Saludable crece y madura, esta cuerda se vuelve más como un sedal de pesca monofilamento. Cuando los "componentes" psicológico/fisiológico/espiritual se unen en uno entramos en la gozosa ruptura de la meditación.

Efectos psicológicos.

La psicología depende de la existencia de un ego - una arbitraria fuerza de voluntad autónoma, auto-concebida y auto-creada. Cuando esta creación se agita nos volvemos deprimidos, furiosos, temerosos y ansiosos. El proceso de derrotar al ego produce esta agitación asaltándolo con la posibilidad de la extinción - algo a lo que el ego se opone ferozmente. Por esta razón el inicio de un régimen de Respiración Saludable puede provocar una ansiedad o depresión temporales. Cuando esto ocurre debemos comprender la relación causa-efecto y dejar que los efectos negativos se vayan tan fácilmente como aparecen; nuestra fuerza de voluntad es el único poder que el ego no puede resistir. Cuando sucumbimos al deseo del ego de una existencia segura, renunciamos a dominar nuestras vidas y caemos más profundamente en los confines del dominio ilusorio y samsárico del ego. Pero con una fuerte voluntad, pasamos a través de estos desagradables episodios de inseguridad psicológica, ganando cada vez en fortaleza. Con una práctica continuada nos volvemos inmunes ante cualquier situación de estrés psicológico, nace un nuevo poder de

voluntad que puede identificar y extinguir cualquier estado mental no deseado con un esfuerzo insignificante.

Efectos físicos

Como todos sabemos en esta edad moderna, el cuerpo-mente es un sistema fuertemente interconectado - cambiar una parte del sistema influencia a todas las demás - así que no es sorprendente que una práctica regular de la Respiración Saludable ofrezca cambios beneficiosos a cada parte del cuerpo-mente. A medida que la mente se aquieta por el ejercicio de respiración lenta, el cerebro mejora su capacidad para regular la serotonina (c.f. Bujatti, M. and Reiderer, P., Journal of Neural Transmission 39: 257-267, 1976) y otros químicos responsables de controlar nuestra bioquímica: dormimos mejor, nuestro humor mejora, y nos volvemos más calmos y menos agitados. Además, los músculos se relajan, los sistemas cardiovascular y pulmonar se vuelven más fuertes y saludables, el aguante psicológico y la estamina se incrementan, mejora la digestión, y se expanden la capacidad mental de concentración y la memoria. Solo toma unos pocos días de práctica dedicada comenzar a realizar todos estos efectos.

Efectos espirituales

Todos somos seres espirituales por naturaleza, así que, en realidad, no hay nada espiritual que ganar con la práctica de la Respiración Saludable. Es decir, no hay nada que ganar que no poseamos ya. Lo que hacemos tiene que ganar el despertar de nuestra naturaleza espiritual. Con devoción religiosa hacia el ejercicio de la Respiración Saludable podemos ganar esa penetración; un evento que llamamos satori - una gestalt, una realización repentina de nuestra pura, libre y no-dualística naturaleza como seres humanos. Cuanto esto sucede vemos repentinamente al ego como una ilusión arbitraria y vemos, con claridad, lo que queda: nuestra Naturaleza Verdadera, o Naturaleza Búdica. Como un holograma, el todo está contenido en cada parte, pero hasta que se calme la mente y descanse el cuerpo, vemos con una mente que se lanza en todas las direcciones, creando distinciones de forma, sonido, olor, gusto, tacto, y pensamiento. Solo vemos las partes y no el todo.

Para la gente que es nueva en el Zen, la Respiración Saludable es un excelente lugar para empezar una práctica. Y para aquellos que han empleado muchos años estudiando Zen o han practicado una variedad de ejercicios sin un progreso significante, la Respiración Saludable es un excelente lugar al que volver. Incluso los adeptos utilizan la Respiración Saludable para comenzar su práctica, porque saben que rápidamente equilibrará su cuerpo-mente y preparará el camino de entrada en profundos estados de meditación.

Como recordaremos, la Respiración Saludable se desarrolla en tres partes, en un patrón cuidadosamente regulado al que nos referimos como "1:4:2": una inhalación(1), un retención(4), y una exhalación(2). Esto significa que la respiración se mantiene cuatro veces la cantidad de tiempo tomada por la inhalación, y que la exhalación toma el doble de tiempo que la inhalación. Cuando comenzamos la práctica por vez primera, podemos usar una serie de 4:16:8, donde cada cuenta es un segundo. Entonces, a medida que la respiración se hace más fuerte y duradera, podemos cambiar a series de 6:24:12, y más tarde a 8:32:16, etc. A medida que trabajamos con la Respiración Saludable, aumentamos gradualmente el número de cuentas para duraciones cada vez mayores, manteniendo el mismo ratio y las cuentas de un segundo. Se puede utilizar un reloj audible para medir el tiempo en intervalos de un segundo, o, si se puede sentir o escuchar el pulso del corazón, se puede utilizar en su lugar. Cuando realizamos la práctica, detenerse para admirar los resultados no es una opción: una concentración continuamente focalizada en la cuenta es esencial. Con el Recto Esfuerzo y la Actitud Correcta, en un corto espacio de tiempo - días o semanas - empezaremos a notar sutiles cambios en el humor y la energía física, y nuestra conducta se volverá más calma y sosegada. Este es el poder del más simple de los ejercicios pranayama, un ejercicio que prepara el terreno para todas las prácticas Chan subsecuentes.

Otro estudio del ZEN[*]

Cuando la mente china entró en contacto con el pensamiento hindú, en la forma del Budismo, alrededor del primer siglo d.c, dos desarrollos paralelos sucedieron. Por un lado, la traducción de los sutras budistas estimularon a los pensadores chinos y los llevó a interpretar las enseñanzas del Buddha hindú a la luz de sus propias filosofías. De esta manera surgió un muy fructífero intercambio de ideas, que culminaron, en la escuela *Hua-yen* (sanscrito: *Avatamsaka*) de budismo en China y la escuela *Kegon* de Japón.

Por otro lado, el lado pragmático de la mentalidad china respondió al impacto del budismo hindú, concentrándose en los aspectos prácticos y desarrollándolos en una forma especial de disciplina espiritual que recibió el nombre de *Ch'an*, una palabra normalmente traducida como "meditación". Esta filosofía *Ch'an* fue eventualmente adoptada por Japón, alrededor del año 1200, y ha sido cultivado ahí bajo el nombre de *Zen*, una tradición que se mantiene viva hasta la actualidad.

Zen es una mezcla única de filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa, y aún así refleja el mistisismo de la India, el amor de la naturalidad y espontaneidad del Taoismo y el pragmatismo profundo de la mente Confusianista.

A pesar de su carácter tan especial, Zen es puramente budista en su esencia pues su objetivo no es ni más ni menos que el de Buddha: el lograr la iluminación, una experiencia conocida en Zen como *satori*. La experiencia de la iluminación es la esencia de todas las escuelas de filosofía orientales, pero Zen es única en que se concentra exclusivamente en esta experiencia y no está interesada en ninguna interpretación más allá de esta. En las palabras de Suzuki, "Zen es la disciplina en iluminación". Desde el punto de vista del Zen, el despertar de Buddha y el enseñar de Buddha, que todos tenemos el potencial de lograr la iluminación son la esencia del Budismo. El resto de la doctrina, incluido en los voluminosos *sutras*, es visto solamente como suplementario. La experiencia del Zen es, por lo tanto, la experiencia de la iluminación, de *satori*, y ya que esta experiencia, finalmente, trasciende toda categoría de pensamiento, Zen no se interesa en ninguna abstracción ni conceptualización. No tiene ninguna doctrina o filosofía especial, ningún credo ni dogma formal y enfatiza su libertad de todo pensamiento fijo, esto la hace verdaderamente espiritual.

Más que cualquiera otra escuela de misticismo oriental, Zen está convencido de que las palabras nunca expresarán la verdad última. Debe haber heredado su convicción del Taoísmo, que mostraba la misma actitud sin compromisos. "Si alguien pregunta sobre el *Tao* y otro le responde", dijo Chuang Tzu, "ninguno de ellos lo conoce".

Pero la experiencia Zen puede ser pasada de Maestro a discípulo, y ha sido, de hecho, transmitido por muchos siglos por métodos especiales propios de Zen. En un resumen clásico de cuatro líneas, Zen es descrito como:

- Una transmisión especial externa a las escrituras.
- No sostenida por palabras ni letras,
- Apuntando directamente a la mente humana,
- Mirando directamente a la naturaleza propia y alcanzando el estado de Buddha.

Esta técnica de "apuntar directamente" constituye el sabor especial de Zen. Es típico de la mente japonesa, que es más intuitiva que intelectual y que le gusta entregar los hechos como hechos, sin comentario alguno. Los maestros Zen no son adeptos a la palabrería y aborrecen todo tipo de teorización y especulación. De esta manera desarrollaron métodos que apuntan directamente a la verdad, con acciones y palabras repentinas y espontáneas, que exponen paradojas del pensamiento conceptual y, como los koans, están orientados a parar el proceso mental del pensamiento, preparando así al estudiante a la experiencia mística. Esta técnica se ve muy bien ilustrada en los siguientes ejemplos de cortas conversaciones entre maestro y discípulo. En estas conversaciones, que forman la mayor parte de la literatura Zen, los maestros hablan lo menos posible y usan sus palabras para cambiar la atención del discípulo desde los pensamientos abstractos a la realidad concreta.

Un monje, pidiendo instrucción, le dijo a Bodhidharma:

---

[*] "Tao de la Física" Fritjof Capra. Traducción Mogens Gallardo

"No tengo nada de paz mental. Por favor, apacigüe mi mente."
"Trae tu mente aquí al frente mío", replicó Bodhidharma, "y yo te lo apaciguaré!"
"Pero cuando busco mi propia mente," dijo el monje, "no la puedo encontrar."
"Eso!", replicó energéticamente Bodhidharma, "he apaciguado tu mente!"
Un monje le dijo a Joshu: "Acabo de entrar a este monasterio. Por favor enséñame."
Joshu preguntó: "Has comido tu potaje de arroz?"
El monje responde: "Ya he comido."
Joshu dice: "Entonces sería mejor que lavaras tu plato."

Estos diálogos hacen notar otro aspecto del Zen que es característico. La iluminación en Zen no significa retirarse del mundo, sino al contrario, una activa participación en la vida cotidiana. Este punto de vista atrajo mucho a la mentalidad china que le colocaba mucha importancia a una vida práctica y productiva y a la idea de la perpetuación de la familia, por lo que no podía aceptar el carácter monástico del Budismo hindú. Los maestros siempre hacían hincapié que Ch'an, o Zen, estaba en nuestras experiencias diarias, la "mente de todos los días", como proclamaba Ma-tsu. Se enfatizaba el despertar en el medio de las actividades diarias y dejaban muy en claro que veían a la vida diaria, no sólo como la forma de lograr la iluminación, sino como la iluminación misma.

En Zen, ***satori*** significa la inmediata experiencia de la naturaleza Buddha de todas las cosas. Primero y más importante entre éstas, están los objetos, hechos y personas involucradas en la vida diaria, de tal manera de que aunque enfatiza las cosas prácticas de la vida, Zen aun así es profundamente mística. Al vivir enteramente en el presente, dándole atención completa a los asuntos diarios, alguien que ha logrado *satori* experimenta la admiración y misterio de la vida en cada situación: ***¡Qué maravilloso ésto, cuan misterioso! Cargo la leña, saco agua del pozo.***

La perfección de Zen es por lo tanto vivir la vida diaria en forma natural y espontánea. Cuando a Po-chang se le pidió definiera Zen, dijo, "Cuando tengo hambre, como, cuando estoy cansado, duermo." Aunque esto suene simple y obvio, como tantas otras cosas en Zen, es de hecho una tarea bastante difícil. Recobrar la naturalidad de nuestra naturaleza original requiere largo entrenamiento y constituye un gran logro espiritual. En las palabras de un dicho Zen muy famoso: ***Antes de estudiar Zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos; mientras estás estudiando Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos; pero una vez que alcanzas la iluminación las montañas son nuevamente montañas y los ríos nuevamente ríos.***

El énfasis sobre la naturalidad y espontaneidad muestra claramente las raíces Taoístas pero la base para este énfasis es estrictamente Budista. Es la creencia en la perfección de nuestra naturaleza original, la realización de que el proceso de iluminación consiste meramente en transformarnos en lo que ya somos desde un principio. Cuando se le preguntó al maestro Zen Po-chang sobre buscar la naturaleza Buddha, respondió, "Es muy parecido a montar un buey en busqueda del buey."

Hay dos escuelas principales de Zen en Japón actualmente, difieren en sus métodos de enseñanza. La escuela Rinzai o "repentina"}, utiliza el método *koan*, se da prominencia a entrevistas formales periódicas con el maestro, llamadas *sanzen*, durante las cuales se le pregunta al estudiante su visión actual sobre el *koan* que ha estado tratando de resolver. La resolución de un *koan* involucra largos periodos de intensa concentración que llevan a una revelación repentina de *satori*. Un maestro con experiencia sabe cuando un estudiante ha llegado al borde mismo de la iluminación repentina y le es posible choquearlo a una experiencia *satori* con acciones inesperadas, tales como un golpe con una varilla o un grito fuerte.

La escuela Soto o gradual evita los métodos de shock de Rinzai y apunta hacia la maduración gradual del estudiante Zen, "como la brisa de primavera que acaricia la flor, ayudándola a florecer." Propugna 'el sentar tranquilo' y el uso de su propio trabajo común como dos formas de meditación. Ambas escuelas le confieren la mayor importancia a *zazen*, o meditación sentado, que es practicado en los monasterios Zen todos los días por muchas

horas. La postura correcta y la respiración son las primeras cosas que debe aprender un estudiante de Zen. En el Zen Rinzai, *zazen* es usado para preparar la mente intuitiva para poder manejar el *koan*, y la escuela Soto lo considera la forma más importante para ayudar al estudiante a madurar y evolucionar hacia *satori*. Más que eso, es considerado como el logro visible de la naturaleza Buddha de uno mismo; cuerpo y mente siendo fusionadosen una unidad armónica que no requiere ninguna mejoría. Como dice un poema Zen: ***Sentado tranquilo, haciendo nada. La primavera llega, y el pasto crece por sí solo.***

Ya que Zen asegura que la iluminación se manifiesta en las actividades diarias, ha tenido enorme influencia en todos los aspectos de la forma tradicional de vida japonesa. Estas no sólo incluyen las artes de la pintura, caligrafía, diseño de jardines, etc., y las variadas artesanías sino también en actividades ceremoniales como servir el té o el arreglo de flores y las artes marciales como el tiro con arco, la espada, el judo, el karate-do, etc. Cada una de estas actividades es conocida en Japón como un *do*, esto es, un *tao* o una 'vía' hacia la iluminación. Todas exploran varias características de la experiencia Zen y pueden ser usadas para entrenar la mente y llevarla en contacto con la realidad última. Las artes recién mencionadas son todas expresiones de espontaneidad, simplicidad y la total presencia de la mente característica del Zen, las actividades lentas y rituales de cha-no-yu, la ceremonia japonesa del té, los movimientos de manos espontáneas requeridas para la caligrafía y la pintura y la espiritualidad de *bushido*, "la vía del guerrero". Mientras que requieren de la perfección de la técnica, la maestría real sólo se logra cuando se trasciende la técnica y el arte se transforma en un "arte sin arte", brotando del subconciente. Somos muy afortunados en tener una descripción maravillosa de tal "arte sin arte" en el pequeño libro de Eugen Herrigel, Zen en el arte del Tiro con Arco. Herrigel utilizó más de cinco años con un renombrado maestro japonés para aprender su arte "místico" y nos da en su libro una descripción de cómo experimentó Zen a través del tiro con arco. Nos describe como el tiro con arco le fue presentado como un ritual religioso que es "bailado" en movimientos espontáneos, libres de esfuerzo y propósito. Le tomó muchos años de práctica dura, lo que transformó todo su ser, como aprender a estirar el arco "espiritualmente", con un tipo de fuerza no esforzada, y como liberar la cuerda "sin intención", dejando que el tiro "caiga del tirador como una fruta madura". Cuando llegó al clímax de perfección, el arco, flecha, objetivo y arquero, todos se fundían los unos en el otro y él no disparaba sino que "esto" lo hacía por él. La descripción de Herrigel del tiro con arco es una de las más puras recolecciones de Zen pues no habla en ningún momento de Zen.

¿Qué es el Zen?*

Se puede hablar mucho del **Zen**, pero ello no tiene mucho valor. Si intentamos explicarlo, lo hacemos por la sencilla razón de que gran parte de las artes japonesas se basan en esta práctica.

Para entender las artes tradicionales japonesas es necesario investigar, por una parte, el **sintoísmo**, la religión animista primitiva japonesa, y por otra, el Zen, sobre el cual se fundan, entre otras artes:

- La **ceremonia del té *(cha-no-yu)***.
- La arquitectura -principalmente de los templos budistas.
- Las **artes marciales** o el camino del guerrero ***(bushido)***.
- **El teatro Nó**, representación que es un verdadero estudio del movimiento y de la emoción.
- La **caligrafía** y las pinturas en tinta china **a mano alzada**.
- El ***haiku***, una forma muy popular de poesía cuyo representante moderno es el eximio poeta **Matsuo Basho**.

El Zen es intuición pura. El Zen es el Zen, como han repetido los maestros; una rama de la filosofía budista que propugna que el estado de **Iluminación *(satori)*** se alcanza por medio de la meditación o de la reflexión o pensamiento sobre lo imposible (*koan*).

---

* Arturo Escandón

El budismo Zen se divide en dos ramas principales: la secta **Soto** y la secta **Rinzai**. La primera es partidaria de alcanzar el *satori* mediante la meditación, llamada ***zazen***. La segunda, en cambio, si bien acepta la meditación, utiliza una forma directa de llegar al *satori* mediante la reflexión y estudio del *koan*.

Ambas ramas, a pesar de ser japonesas, se remontan a la China, donde los budistas de antaño discutían en los mismos términos cuál era el mejor camino para alcanzar la iluminación. Por tanto, esta división no es nueva; antes bien, se puede trazar hasta los orígenes mismos de la **escuela Chan**, en la China.

El *satori* es un estado más allá del dualismo del ***ser* o *no ser***, del ***bien* y del *mal***, de lo ***hermoso* y lo *feo*** y del ***Buda* y el *no-Buda***. Es un estado, por tanto, que se alcanza mediante la superación de las percepciones humanas y mediante el entendimiento de que ellas son el reflejo de un mundo al que creemos falsamente eterno e inmortal. El camino para alcanzar el *satori*, no obstante, no es racional, sino que depende en grado mayor de la intuición.

Las sutras budistas definen la **Iluminación** de la siguiente manera: ***Lankavatara-sutra***

La Iluminación en sí tampoco tiene esencia, por eso, en realidad, **no existe**. La Iluminación existe porque **existe la ilusión y la ignorancia**. Si desaparece la ignorancia también desaparecerá la Iluminación. No existe la Iluminación sin lo ilusorio y no existe lo ilusorio sin la Iluminación.

El que en verdad busca la Iluminación, una vez iluminado, no permanece en ese estado, puesto que la existencia de la iluminación significa todavía la existencia de la ignorancia.

Mi primer contacto con el Zen ocurrió en 1993, en un templo de la secta Soto en la ciudad japonesa de **Iwaki**, provincia de **Fukushima**. Mi maestro, por ende, insistía más en la práctica de la meditación que en otra cosa; aunque combinaba el *zazen* con la recitación de las sutras y la lectura de alguna de las 120 obras que escribió **Dogen-zenji**, el fundador. **Tai-san**, mi maestro, es uno de los más fieles seguidores de Dogen que he conocido. El día en que me presentaron ante él me dio un ejemplar en inglés del ***Shobogenzo-zuimonki***, la recopilación de los sermones de Dogen escrita por su discípulo **Koun Ejo-zenji** (1198-1280). Es una obra particularmente atractiva para quien desee iniciarse en el budismo de Dogen.

Al día siguiente, comencé a practicar *zazen* con algunos compañeros japoneses interesados en el budismo, pero no pude recitar las sutras, puesto que no podía leer el japonés, y tuve que conformarme con oírlas y tratar de entenderlas. Hoy ya no vivo en Iwaki y no tengo tanto tiempo para practicar semanalmente el *zazen*, pero mi encuentro con Tai-san ha sido uno de los mejores momentos vividos en Japón.

La historia del budismo Zen en Japón es apasionante. Es como si nos refiriéramos a la Historia misma de este milenario Estado. El budismo de la India, reza la leyenda, llegó a la China por boca de un monje llamado **Bodhidharma *(Daruma)***, alrededor del año 532. Sus enseñanzas se fundieron con el **taoísmo**, la religión primitiva de la China. Se estima que **Huineng** (638-713), patriarca del Chan de la **dinastía Tang** (618-907), fue el fundador del Zen.

Dogen (1200-1253), junto con **Eisai** (1141-1215) introdujeron seiscientos años más tarde la escuela Chan en Japón. La influencia de la secta Soto no ha sido tanta como la de la secta Rinzai, que fue clave en la transformación del Estado japonés en algunos periodos. Los abades de sus templos, situados principalmente en **Kioto** y **Kamakura**, recibieron a menudo el título de *maestros nacionales* ***(kokushi)*** de parte de la corte imperial. Asimismo, la primera obra de Eisai, ***Kozen gokoru ron*** *(Sobre la promoción del Zen y la protección de la nación)*, que data de 1198, fue el primer tratado de Zen en Japón.

Dogen, en cambio, después de volver de China y una vez que alcanzara el *satori*, huyó de las intrigas políticas y construyó en 1233 el primer templo independiente de Japón, el **Kosho Horinji**. Pero ni siquiera la indepencia del templo logró apaciguar su deseo de trasladarse a un lugar más alejado de los asuntos de palacio y de cumplir con los deseos de su maestro y antecesor, **Rujing** (1163-1228). **Eiheiji** fue el templo que fundó en las montañas de la provincia de **Echizen** en 1243, en lo que es la actual provincia de **Fukui**, para servir ese fin. El monasterio fue terminado un año más tarde. En la actualidad, el Eiheiji continúa abierto a

quien quiera iniciarse en el budismo y desechar la vida mundana. Es conocido como uno de los lugares en los que se encuentran en estado más puro las enseñanzas del budismo Zen.

Koan

El estudioso del budismo Zen, **Daisetz Teitaro Suzuki**, define el ***koan*** de la siguiente manera: ***Kung-an*** es una pregunta sobre un tema que se le ha dado a un estudiante para que responda. Significa literalmente **«documento público»**, y, según un estudioso del budismo Zen, se llama así porque sirve como tal a la hora de **examinar la autenticidad** de la **Iluminación** que un estudiante dice haber conseguido. A pesar de que el *koan* se medita durante la práctica de una forma particular de respiración, para que el lector se haga una idea de su contenido filosófico, citamos una de las primeras *koan* del Zen: Al pensar ni del bien ni del mal en este preciso instante, ¿cuál es tu **Naturaleza Originaria**?

Una reformulación moderna de la ética budista *

1. No idolatrar ninguna doctrina, teoría o ideología, sea cual sea, incluido el budismo. Los sistemas de pensamiento budistas deben ser considerados como guías para la práctica y no como la verdad absoluta.
2. No pensar que uno posee un saber inmutable o la verdad absoluta. Hay que evitar la estrechez de mente y el apego a los propios puntos de vista. Aprender y practicar la vía del no-apego con el fin de permanecer abiertos a los puntos de vista de los demás. La verdad sólo puede hallarse en la vida y no en los conceptos. Hay que estar dispuesto a continuar aprendiendo durante toda la vida y a observar la vida en uno mismo en el mundo.
3. No forzar a los demás, incluidos los niños, a adoptar nuestros puntos de vista a través de ningún medio sea cual sea: autoridad, amenaza, dinero, propaganda o educación. Respetar las diferencias entre los seres humanos y la libertad de opinión de cada uno. Saber, sin embargo, utilizar el diálogo para ayudar a los demás a renunciar al fanatismo y a la estrechez de espíritu.
4. No evitar el contacto con el sufrimiento ni cerrar los ojos ante él. No perder la plena conciencia de la existencia del sufrimiento en el mundo. Encontrar medios de acercamiento a los que sufren, ya sea a través de contactos personales, visitas, imágenes, sonidos... Despertarse y despertar a los demás a la realidad del sufrimiento en el mundo.
5. No acumular dinero ni bienes cuando millones de seres sufren hambre. No convertir la gloria, el provecho, la riqueza o los placeres sensuales en la meta de la vida. Vivir simplemente y compartir el tiempo, la energía y los recursos personales con aquellos que están en la necesidad.
6. No conservar la cólera o el odio en uno mismo. Aprender a examinar y a transformar la cólera y el odio cuando aún no son más que semillas en las profundidades de la conciencia. Cuando la cólera y el odio se manifiesten, debemos enfocar la atención sobre la respiración y observar de manera penetrante con el fin de ver y comprender la naturaleza de esta cólera u odio, así como la naturaleza de las personas que se supone son la causa. Aprender a mirar los seres con los ojos de la compasión.
7. No perderse dejándose llevar por la dispersión o por el entorno. Practicar la respiración consciente y enfocar la atención sobre lo que está sucediendo en este instante presente. Entrar en contacto con aquello que es maravilloso, lleno de vigor y de frescor. Sembrar en uno mismo semillas de paz, de alegría y de comprensión con el fin de ayudar al proceso de transformación en las profundidades de la conciencia.
8. No pronunciar palabras que puedan sembrar la discordia y provocar la ruptura de la comunidad. A través de palabras serenas y de actos apacigüadores, hacer todo el esfuerzo posible para reconciliar y resolver todos los conflictos, por pequeños que sean.

* del maestro zen Thich Nhat Hanh.

9. No decir cosas falsas para preservar el propio interés o para impresionar a otros. No pronunciar palabras que siembren la división y el odio. No difundir noticias sin la seguridad de que son ciertas. No criticar ni condenar aquello sobre lo que no se está seguro. Hablar siempre con honestidad y de manera constructiva. Tener el coraje de decir la verdad sobre las situaciones injustas incluso si nuestra propia seguridad queda amenazada.
10. No utilizar la comunidad religiosa para el interés personal ni transformarla en partido político. La comunidad en la que se vive debe sin embargo tomar una posición clara contra la opresión y la injusticia y esforzarse en cambiar la situación sin comprometerse en conflictos partidistas.
11. No ejercer profesiones que puedan causar daño a los seres humanos o a la naturaleza. No invertir en las compañías que explotan a los seres humanos. Elegir una ocupación que ayude a realizar el propio ideal de vida con compasión.
12. No matar. No dejar que los demás maten. Encontrar todos los medios posibles para proteger la vida y prevenir la guerra. Trabajar por el establecimiento de la paz.
13. No querer poseer nada que pertenezca a los demás. Respetar los bienes de los demás pero impedir cualquier tentativa de enriquececimiento a costa del sufrimiento de los demás seres vivos.
14. No maltratar el cuerpo. Aprender a respetarlo. No considerarlo únicamente como un instrumento. Preservar las energías vitales (sexual, respiración y sistema nervioso) a través de la práctica de la Vía. La expresión sexual no se justifica sin amor profundo y sin compromiso. Concerniente a las relaciones sexuales, tomar conciencia del sufrimiento que puede ser causado a otras personas en el futuro. Para preservar la felicidad de los demás hay que respetar sus derechos y compromisos. Ser plenamente consciente de la propia responsabilidad a la hora de traer al mundo nuevos seres. Meditar sobre el mundo al que traemos estos seres.

TEXTOS ZEN*

Bajo este nombre se reúnen en esta página un conjunto de escritos que giran en torno a la práctica del Zen.

También se incluyen los kusen. **¿Qué es el kusen?. Ku**, la boca. **Sen**, la enseñanza.

El kusen es la enseñanza del maestro a sus discípulos, en el dojo, durante zazen. El kusen es un lenguaje secreto, una técnica zen de la palabra, reservada a los discípulos del Zen Soto en zazen.

Es el secreto entre maestro y discípulo que las personas del exterior no pueden comprender. El kusen es del maestro al discípulo y del discípulo al maestro. Algunas veces, la enseñanza es simple; otras, larga y profunda. Pero no es literatura ni una conferencia.

El maestro debe atacar e impresionar el espíritu de los discípulos. El kusen usa un lenguaje directo. A veces, irónico; a veces, cómico con un tono de humor. Las frases son cortas, directas. Estas frases cortas son necesarias porque deben atacar.

El kusen no tiene como finalidad la educación del intelecto y del saber; debe impresionar el cerebro profundo y hacer surgir la intuición y la sabiduría más elevada. Durante zazen, los discípulos, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, oyen el kusen, por lo que intentar memorizar no es necesario. El kusen penetra en el subconsciente y la memoria lo graba automáticamente, inconscientemente, naturalmente. Durante el kusen, el maestro crea la enseñanza transmitida por su maestro. Hay que insistir sobre esta creación aquí y ahora.

POEMAS & COMENTARIOS	**KUSEN**	**TEXTOS TRADICIONALES**	**SESSHIN & DÍAS DE ZAZEN**
El Shodoka	Bodaishin Zazenshin	Maka Hannya Haramita Shingyo El Sutra del Diamante San Do Kai Hokyo Zan Mai Fukanzazengi Gatha de Seng T’san	Sesshin de Becerril de la Sierra, Diciembre 1997

* Material facilitado por la AZI Francesa.

EL SHODOKA del Maestro Kodo Sawaki

Originalmente, yo no tenía la intención de hacer un libro. Se trata de veintitantas conferencias reagrupadas y puestas en un volumen. Por eso el estilo no es demasiado rebuscado. Su forma es ruda y simple. Yo hablo a corazón abierto.

Un hombre cuenta lo siguiente: estaba yo dando una conferencia en alguna parte cuando él pasó por delante de la sala. Como mi voz es particularmente fuerte y agresiva, echó una ojeada furtiva al interior. Con gran sorpresa, no vio más que a dos personas frente a mí. Poco importa que hable para una sola, para cien o para mil personas. Siempre hablo desde el fondo de mi corazón. Por ello, en cada palabra y en cada frase, mi espíritu y mi cuerpo, mi carne y mi sangre están totalmente puestos al desnudo. En este libro esta cualidad está simplemente trasladada a la forma escrita.

Soy incapaz de utilizar un lenguaje vago del género *so daro* (sin duda que), o *aru kamo sirenai* (puede ser que). Yo digo claramente: *"Esto es esto y aquello es aquello."* Si a la lectura de este libro, vuestra actitud en la vida se vuelve un poco más fuerte, es gracias a esta forma de hablar.

El *Shodoka* es un *sutra* que yo aprecio profundamente. Su contenido es infaliblemente refrescante y revelador. Es un poema, y cuando se le recita, su sonido es maravilloso. Un espíritu manchado se sentirá inmediatamente puro y brillante.

Me gustaría que recorrieseis este libro una vez sin que os atéis demasiado a los detalles: así podréis gustar el sentido misterioso del *Zen*.

Kodo Sawaki 1940, primer día de la *sesshin* de *Rohatsu*, *Geya*, templo Z*en* de *Tengyo*.

La evolución del *Shodoka*

Aquí, en lo que podríamos llamar "el mundo humano" o "sobre esta tierra", existe el fenómeno de la religión. El hombre primitivo también tenía una religión. Cuando retumbaba el trueno, o temblaba la tierra, pensaba que esto era la obra de un dios. Con el tiempo, la humanidad se volvió más complicada y las religiones también más complejas, como el cristianismo o el budismo, que aparecieron y no se han hundido ante la ciencia moderna.

Entre las religiones modernas, el budismo no ha sido fabricado por los hombres. El budismo es el fin de las fabricaciones humanas. Cuando un hombre es súbitamente liberado, decimos que es *hodoketa*. También el nombre de *hotoke* que se le da en japonés a Buda tiene connotaciones muy interesantes. En todo caso, de todas las especialidades célebres del Oriente, sin ninguna duda el budismo es la más importante.

En lo que concierne al budismo, cuando *Buda Shakyamuni* estaba en este mundo, su simple presencia era suficiente enseñanza. Incluso sin sermones -los cuales son vagos y a menudo equívocos- su persona era ya un sermón perfecto y una perfecta influencia. Lo que la gente apreciaba era la persona de *Shakyamuni*, y no la lógica de sus argumentos.

Como quiera que sea, el ser humano está destinado a la muerte. Y el mundo humano puede ser profundamente afectado por la existencia o la no existencia de un ser. La existencia del ser humano *Shakyamuni* ha tenido una gran influencia. Porque *Shakyamuni* aceptó a la vez la dulzura y la amargura de la vida, y actuaba desde las profundidades de esta aceptación; sus sermones trataban de cosas adaptadas por completo a la realidad de la vida. Eso solo satisfacía a todo el mundo. Así es el individuo *Shakyamuni Buda*.

Pero esta persona *Shakyamuni* está muerta (es decir, ha entrado en el *nirvana*). Dicen que en el momento en el que entró en el *nirvana*, cierta persona se puso a bailar diciendo: "¡Al fin nuestro padre tan severo se ha ido. A partir de ahora, podremos beber tanto como nos plazca!." Viendo esto, *Mahakashyapa* dijo: "¡Nada de eso! ¿Puede haber algo de peor gusto que bailar porque *Shakyamuni* haya muerto? Ahora que *Shakyamuni* nos ha dejado, debemos tomar el *dharma* que nos ha enseñado como si fuésemos *Shakyamuni* mismo."

En verdad, sólo con mirar el rostro de *Shakyamuni*, todas las preocupaciones se desvanecían. Si se ponían los ojos con veneración, aunque sólo fuese una sola vez, sobre su rostro, nunca más se le podía olvidar. Muchos *brahamanes*, viendo el comportamiento majestuoso de *Shakyamuni* y escuchando la nobleza de su voz cuando daba un sermón, sintieron miedo de que les quitara sus propios discípulos. Una viuda, impresionada por el

aspecto imponente de *Shakyamuni* durante una conferencia, se dijo que éste era el esposo ideal y se esforzó en atraparlo. El budismo es lo que fue influenciado por este *Shakyamuni* lleno de dignidad.

Y bien, este *Shakyamuni* murió. Como no había una alternativa mejor, lo que él había dicho fue fijado por escrito. Así es como aparecieron los *sutras*. En el *Yuikyogyo* está escrito: "Si en lo sucesivo mis discípulos viajan y practican (las enseñanzas), eso es el cuerpo del *dharma* del *Tathagatha* que existe desde siempre y no conoce el fin." Después que la persona muere, el *dharma* en sí mismo se vuelve el maestro. Como consecuencia, numerosos *sutras* hicieron su aparición.

Fueron traducidos al chino, después estas versiones chinas al japonés. En todos los países, cuando una cultura extranjera hace su aparición, la gente dotada para los idiomas es altamente apreciada. Pero, incluso después que los *sutras* hubiesen sido ya traducidos, ciertas personas continuaron siendo objeto de admiración y de elogios simplemente porque conocían el sánscrito, fuera cual fuese su valor moral o su personalidad. Incluso sin ser monje ni guardar los preceptos se podía ser venerado como un ser iluminado por poco que se fuese capaz de traducir cualquier cosa. Esto es evidente en el caso de *Genjo* cuya importancia no ha disminuido con el paso del tiempo. Para que se pudieran leer en japonés, las traducciones chinas debían ser copiadas. Estos *sutras* han pasado de mano en mano desde los tiempos lejanos en que el venerado *Shakyamuni* murió, hace ya más de veinte siglos, y la lingüística ha jugado un papel muy importante.

En consecuencia, una explicación de las evoluciones lingüísticas se vuelve necesaria; ese es el origen de los comentarios de los *sutras*. Por ejemplo, en ciertas obras el término sánscrito *bodhiu* es traducido por el carácter chino *michi*. En traducciones más recientes, se traduce por *kaku*. El término sánscrito *saha* está traducido por *nindo*. O *anuttara samyaku sambodhi* por *mujo shotokaku*. Si estas diversas traducciones no están acompañadas de una explicación, son incomprensibles.

Así que los eruditos trabajaron duramente sobre traducciones difíciles; la interpretación de los *sutras* se volvió aburrida y el pensamiento muy complicado. Encontramos en los *sutras* una mezcla de psicología, de lógica y de casi todo. En Japón, los que pueden explicar todo esto son muy apreciados. Además, existen dos estilos de traducción: la traducción literal y la traducción libre. Así, aparecieron diferentes versiones del mismo texto. Por si esto fuera poco, se analizan ahora los *sutras* a la luz de los descubrimientos modernos de la Historia y de la Arqueología, dando lugar a la aparición de numerosas teorías que han complicado todavía más las cosas. Es lo que se llama la "búsqueda budista moderna." pero si nos preguntamos: "¿Es esto suficiente?" Pues bien, ¡No! ¡Esto no es suficiente! Está también lo que no aparece en la letra y las palabras, la transmisión de la persona.

La transmisión de la persona se aplica a alguien que haya sido verdaderamente influenciado e impresionado por la persona de *Shakyamuni*. Eso quiere decir que una persona con otra contactan. Son el maestro y el discípulo. Como la frase: "Ojo con ojo, sin sombra entre los dos"; dos personas se encuentran perfectamente sin que una sombra los separe. Dos personas se acoplan perfectamente.

Aquí una persona, allí otra. Están *Shakyamuni* y *Mahakashyapa*, y deben volverse unidad. Un poema de *Manzan Osho* dice: "Una comunión de corazón a corazón, pensamiento tras pensamiento sin olvidar, viéndose el uno al otro cada día, ¿por qué separar la vida y la muerte?" Sea cual sea el ardor de una pareja de amantes, no podrían jamás alcanzar este estado. Quizás durante un corto período puedan conocer la "comunión de corazón a corazón", pero no pueden entrar en la condición de pensamiento tras pensamiento sin olvidar." Si se separan un poco, se olvidarán el uno del otro completamente. "Viéndose cada día..."; si una abuela muere, se la olvidará bien pronto. ¿Por qué separar la vida y la muerte? Estar muerto o vivo no es verdaderamente el problema. Vuestra persona y la mía están siempre juntas. Por vuestra persona yo estoy iluminado.

A causa de esto, la vía de *Sócrates* pudo ser transmitida a una noble persona como Platón sin el menor cambio en la forma o el contenido. Esto fue posible porque hubo transmisión de la persona. En otros términos, ésta es la transmisión del *Zen*.

A propósito de esto, existe otra obra notable de *Manzan Osho* titulada *Myodo Nishidan Yo Ge*, que dice esto: "En un *zagu* ninguna división, diez mil *ri* al otro lado del océano, y nuestras cejas se tocan." El *zagu* es la pieza de tela a modo de estera que el monje *zen* extiende ante sí para prosternarse. En algunas ocasiones, el borde del *zagu* del maestro se posa sobre el borde del *zagu* del discípulo y se prosternan los dos juntos, a veces cara a cara, a veces lado a lado. El sentido de: "En un *zagu* ninguna división", es que no hay la menor separación ni el menor obstáculo entre el maestro y el discípulo.

"Diez mil *ri* a través del océano." Yo estoy en *Kyushu* y vosotros en *Hokuriku*; no son diez mil *ri*, pero aún así nuestras cejas están en estrecho contacto. Este contacto estrecho entre vuestras cejas y mis cejas es la transmisión de la persona.

Vista bajo esta perspectiva la poesía es muy interesante. Las cosas que la prosa no puede expresar aparecen con una belleza exquisita gracias al efecto poético. Esto también es la transmisión de la persona.

Es la "transmisión del espíritu", una transmisión especial "más allá de la enseñanza", y "fuera de las letras y de las palabras." En este caso, poco importa la cantidad de palabras escritas o pronunciadas, nada se dice; se habla en silencio. Esto no tiene pues nada que ver con la traducción literal o libre de algo; esta expresión abierta de la persona se muestra a través de la armonía de la poesía. Digo a menudo que el sermón de un monje debe ser parecido al lenguaje de un sordomudo. Utilizar palabras persuasivas como en las situaciones ordinarias no produce en absoluto un buen efecto. Aprender de memoria antiguos sermones y recitarlos con voz seductora no suena bien en absoluto. Para hacer que pase algo verdaderamente, es necesario que salga espontáneamente, la torpeza no estorba.

Un sordomudo todo lo hace por gestos, habla por medio de la mímica. Si hablásemos como los sordomudos sería muy original. Sin pronunciar "esto está amargo", la gente, mirando vuestro comportamiento pensará: "¡Ah! está amargo." Si mostrásemos que tenemos hambre con gestos, las palabras serían inútiles. Las fabricaciones humanas complicadas como el esperanto no son necesarias; los gestos son suficientes. Uno se hará comprender en Alemania o en Francia y nada le faltará. Esa es la "transmisión especial fuera de la enseñanza, fuera de la letra y de las palabras", de los monjes *zen*.

Esta profunda transmisión de la persona que es el budismo tiene, en muchos aspectos, formas muy originales de expresarse. En breve, es el *Zen*.

Algunas personas han dicho que en la escuela del *Zen*, debido a "fuera de la letra y de las palabras", sería mejor que no hubiera ninguna literatura; y sin embargo, si se hace inventario, es el *Zen* quien tiene la literatura más abundante (entre las escuelas budistas). ¿Por qué esto es así? Porque se descubren cosas nuevas llenas de creatividad. Porque son originales, es interesante leerlas aunque sólo sea una frase. Como quiera que sea, si nadie comprende el contenido, el lenguaje no es más que una concha vacía. Entonces somos como ese ciego que fue a ver los cerezos en flor. Se puso a abrazar diferentes árboles diciendo: "¿Dónde están los cerezos? ¿Es un cerezo esto que yo toco?." Esta es la única diferencia entre los que han visto los cerezos en flor y los que no los han visto.

Cuando se lee el *Shodoka* uno se asombra a cada verso. El que no se asombra muestra simplemente su propia tontería. Hay muchos versos en el *Shodoka* que, si se recitan a un monje interesado solamente por el dinero, le harían pensar: "Si digo este tipo de cosas, no obtendré nunca ninguna limosna." Por ejemplo: "En el ojo de la realización no hay nada que ver", o "No hay ni hombre ni Buda", o bien "Todas las cosas del Universo no son más que burbujas en el océano", o también "Todos los sabios y santos desaparecen en un relámpago." En cuanto a mí, todas estas frases me procuran un delicioso placer. No lo puedo remediar. Además son verdaderas.

Por otra parte, gracias al ritmo poético y a la fuerza del sonido, los versos se vuelven cada vez más fluidos a medida que se los recita. Aparte del *Shodoka*, hay numerosos poemas del mismo género, tales como el *Shin Jin Mei*, el *Sandokai*, el *Hokyo Zan Mai*, los poemas de *Sesshi*, el *Shinpo No Gin* y el *Soan No Gin* de *Sekito Daishi*.

Cuando el *Hekigan* no estaba todavía escrito, existían muchos largos poemas como éste. En esta época a la gente le gustaba cantarlos y ponerles música, y así dieron lugar a la música de ceremonia. Los poemas chinos son melodiosos; si se recitan en su lengua tienen

una bella sonoridad, más rica aún cuando se cantan. A su lectura, queda uno impresionado por su belleza, mayor aún cuando se les recita. No exponen argumentos. Se puede tener una experiencia religiosa sólo con recitarlos, como tocando la flauta o escuchando música.

Por el estudio podemos aprender que los cinco *skandha* son la forma, la percepción, la concepción, la volición y la conciencia; que los seis órganos de los sentido son la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la facultad de pensar; y que la cadena de las doce causalidades comprende la ignorancia, las acciones que se derivan de ésta, la conciencia, las funciones mentales y su objeto, los cinco órganos y el espíritu, el contacto, la percepción, el deseo, el apego, la existencia, el nacimiento, la vejez y la muerte. La ilusión, la acción y el sufrimiento, el pasado, el presente y el futuro. Si acumulamos este tipo de conocimientos quizás podamos pasar un examen pero esto no guarda ninguna relación con la persona. El *Zen* no es así. La persona de Buda ha sido transmitida hasta aquí como la electricidad. Para intentar explicar esto, el lenguaje tradicional es simplemente insuficiente, así que se tiene que recurrir inevitablemente a palabras con resonancias poéticas. Entre los textos *zen* que no están en prosa, el primero que apareció (en China) fue el *Shin Jin Mei* del tercer patriarca. Seguidamente viene el *Shodoka*. El texto original está en lengua china, pero, para hacerlo accesible al lector, he introducido en él *kana* y lo he vuelto a escribir. Recomiendo a la gente resuelta aprender a leer en chino a causa de la profundidad de esta lengua.

Los *Darani* de los hindúes y los *Waka* y *Haiku* japoneses son excelentes, pero las cualidades de la literatura china son totalmente particulares. Además, la literatura taoísta era muy popular en los tiempos de la transmisión del *Zen*, y dicen que influenció a éste.

Yo no soy especialista en Historia y no sabría decir lo que procede del *Zen* o de la literatura china, ni lo que vino primero, pero en todo caso, cierto tipo de literatura *zen*, profunda e inefable, apareció. De una gran cualidad poética, está escrita en una lengua de poderosas sonoridades en versos sobrios y sutiles.

Había un hombre de nombre *Fugai Zenji*. Entre sus discípulos hubo tres grandes hombres: *Ekido*, *Tanzan* y *Mukan*. Parece ser que este *Fugai* era tan gordo que daba miedo. Era un músico excelente y un calígrafo de talento. Sus dibujos eran verdaderamente elegantes; yo tengo un *Paranirvana de Buda* hecho por él. Es mi tesoro y no se lo daría a nadie aunque me lo pidiera. Inspirado por este *Paranirvana de Buda* durante varias decenas de años he celebrado con entusiasmo una ceremonia anual por el *paranirvana*.

De entre los tres discípulos de *Fugai*, uno practicaba *zazen*, el otro no hacía más que leer y escribir un manuscrito que intentaba descifrar con una lupa, y el tercero jamás cogía un libro ni se sentaba nunca en *zazen*; se contentaba con gallear con insolencia. *Fugai Osho* dijo al que practicaba solamente *zazen*: "Tienes una buena postura, eso es lo más importante para un monje *zen*. He aquí un *zafu* para el que he ahorrado durante mucho tiempo. Te lo regalo." "¡Oh, gracias!", respondió el discípulo. En nuestros días importamos el miraguano, pero en los tiempos antiguos no ocurría así. Un *zafu* costaba entre tres y cinco *rio* y esto era mucho dinero. Por eso el discípulo exclama: "¡Oh, gracias!." A partir de entonces, dicen que éste se concentró aún más en *zazen*.

El segundo se consagraba exclusivamente a escribir notas y comentarios. El maestro le dijo: "Haces un notable trabajo de investigación. Un monje *zen* puede sentarse en *zazen* o fanfarronear, pero si no es instruido, no vale nada. He aquí un libro que yo estudié y copié cuando era joven. Te lo doy." "¡Oh, gracias!." Cuentan que este hombre estudió en adelante todavía con más ardor.

El último no hacía más que jactarse; era un verdadero desvergonzado. Como si estuviese golpeando un tambor, fanfarroneaba sin cesar. El maestro le llama y le dice: "Tienes mucho talento, se puede hacer *zazen* o estudiar tanto como se quiera, pero si no se tiene talento, eso no tiene ningún valor. Para cualquier cosa, un monje tiene que tener talento." Después de esto este hombre se volvió aún más arrogante; añadió un último toque de impudor a su talento y se vanagloriaba todavía más. ¿Quienes eran estos tres hombres? El que hacía solamente *zazen* se llamaba *Ekido Zenji*. El que se consagraba exclusivamente al estudio, *Mukan Osho*, y el que se alababa todo el tiempo, *Hata Tanzan Osho*, es el que en los primeros años de la era *Meiji* enseñaba filosofía en la universidad imperial, llevaba un vestido occidental, se dejaba crecer la barba y se vanagloriaba.

Como quiera que sea, es *Mukan Osho* el que prepara el *Shodoka Preparado para la Recitación* y lo publica. Hasta ahí, los caracteres indican como el canto no figuraba en el texto. Pero el *Shodoka* está considerado como "la música ceremonial" por excelencia del canon búdico. El *Shodoka Preparado para la Recitación* había nacido. En él figura también una introducción escrita por *Rugaï Osho*.

Este *Shodoka* es mucho menos sofisticado que el *Hekigan*, el *Shoyo Roku* y el *Mumonkan*. A decir verdad, estos últimos así como sus notas preliminares y sus comentarios críticos dan la impresión de que están en contradicción con las "palabras y la letra" del *Zen*. En lo que concierne a la literatura japonesa, el *Shin Jin Mei*, el *Shodoka*, o el *Shandokai* y el *Hokyo Zan Mai* tienen algo de la sensibilidad del *Manyoshu*.

Por otra parte, el *Shoyo Roku* o el *Hekigan* tienen un fuerte sabor literario y se parecen a obras más recientes incluso que el *Kokinshu* japonés. Además, si se las juzga según su esencia, se tiene el sentimiento de que una expresión tan sofisticada tiene menos eficacia. Por eso, obras como el *Shin Jin Mei*, el *Shodoka* y el *Hokyo Zan Mai* son verdaderamente lo mejor y más elevado de la literatura *zen*. El *Shodoka* es llamado también *Daijo Ketsugi Kyo* de *Shintan Shoja*. Es un *Ketsugi Ky* (sutra que resuelve los problemas) *mahayana* escrito por un sabio chino. Estas son las cualidades y el rango del *Shodoka*.

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Primera Poema del Shodoka de Yoka Daishi**:**

No ve usted
a ese hombre de la Vía que ha ido más allá del
estudio y vive sin esfuerzo,
sin rechazar la ilusión ni buscar la verdad.

Las Acciones de Todo el Universo

En el *Zen* hay una obra titulada *Hokyo Zan Mai*. En este *Hokyo Zan Mai* está escrito: "Vosotros que ahora recibís esto, guardadlo bien." El *Hokyo Zan Mai* y el *Shodoka* son dos poemas. Aunque estos poemas le hablen a la gente (honorable) de "usted" o de "tú", estas palabras no designan a nadie en particular. Están dirigidas directamente a cada lector. Más precisamente, estas palabras alientan a la gente que practica el *Zen* y estudia la Vía. "Usted" quiere decir cada uno de los que leen el *Shodoka*. Esta palabra "usted" figura también al final del *Shodoka* en el verso "Puesto que usted no comprende esto, lo resolveré yo por usted ahora." Al poner la palabra "usted" al principio y al final y al juntarlas, *Yoka Daishi* nos hace partícipes de la historia. Nosotros mismos, en persona, somos interpelados.

El *Shodoka*, es el propio *satori* de *Yoka Daishi*. Es su propio *satori* interior. En lenguaje moderno podemos decir reflexión íntima. En todo caso, es un poema sobre el *dharma* del propio *satori* interior de *Yoka Daishi*, dirigido a toda la gente del mundo entero que practica el *Zen* y estudia la Vía.

Así dice: "¿No ha visto usted...." Si preguntamos "¿Visto qué?", la respuesta sería: "¡Lo que voy a explicar!." En otras palabras dice: "No ve usted al hombre de la Vía que ha ido más allá del estudio y vive sin esfuerzo." Dicho de otra manera: "¿No ve usted el principio del universo entero?." Usted lo sabe todo sobre las fabricaciones humanas, etc., pero, ¿no ve usted al hombre de la Vía que ha cesado de estudiar y vive sin esfuerzo? ¿No ve usted el principio del universo entero? En otros términos, ¿no ve usted que el *dharma* del propio *satori* interior de *Yoka Daishi* no está separado de Buda, de mi y de los seres sensibles de las diez direcciones?

El mundo de la religión es perfecto. Esto es así porque nuestras propias acciones son las acciones de todos los Budas de las diez direcciones y de los tres mundos. En consecuencia, el individuo no es tan pequeño. La gente piensa a menudo en grandes cosas; en cuanto les sucede la menor cosa, quieren inmediatamente hacerlo saber a todo el mundo. Anunciarles las cosas a los demás parece tener una gran importancia. Por otro lado, la gente está llena de secretos. Y en estos momentos, ignoran que ellos mismos son el universo entero. Nuestra persona, uno de nuestros estornudos, son el universo entero. Lo que un hombre hace solo sin

que nadie lo sepa es aplaudido y compartido por el mundo entero. Así, la práctica de una persona renueva el *satori* de todos los Budas de las diez direcciones y los tres mundos, y certifica de nuevo el estudio de la Vía. Al mismo tiempo, la acción inmoral de una sola persona es una blasfemia contra todos los Budas de los tres mundos y de las diez direcciones y contra los seres sensibles de las diez direcciones.
Porque pensamos que el individuo puede hacer lo que quiera, llegamos a cometer sacrilegios. Pero si alguien actúa con el universo entero, su acción de hoy es eterna. Así, cuando *Yoka Daishi* dice: "¿No ve usted?" además después dice: No ve usted "al hombre de la Vía que ha ido más allá del estudio y vive sin esfuerzo." Pero al mismo tiempo, designa el sentido total del *Shodoka* y muestra que nuestras acciones no pueden ser cortadas y separadas del universo.

Nuestra corrupción es el estado en el que estamos cortados del universo. Cuando el yo sale del universo entonces estamos corrompidos. Pero cuando tomamos personalmente el gran principio del universo sobre nuestros hombros, es lo mismo que decía *Shinran Shonin*": "Cuando reflexiono profundamente en el gran voto que proviene de los cinco *kalpas* de meditación de Buda *Amida*, estoy convencido de que fue hecho únicamente y en último lugar por mi salvación." Porque si se reflexiona profundamente, se ve que ha sido formulado únicamente y en último lugar por *Shinran*; *Shinran* a su vez toma sobre él la práctica de todos los seres sensibles. Además, no tenemos necesidad de buscar por todos lados seres sensibles inmersos en la ilusión. Si simplemente cerramos los ojos y reflexionamos, solamente por nosotros mismos podremos comprender bien cómo la masa de los seres sensibles vaga entre tormentos. Sin mirar fuera, reflexionando justamente sobre nosotros mismos comprenderemos con seguridad a los seres inmersos en la ilusión. Nosotros somos como un modelo reducido del mundo de las diez direcciones. Un profesor decía que cuando observaba lo que hacían los estudiantes, realizaba que era como si observara su propia vida. Incluso sin ser profesor, si miramos de la misma manera a los seres inmersos en la ignorancia, comprenderemos bien y exclamaremos: "¡Oh, son como yo!" Llevamos esquemas generales en nosotros mismos. Una persona ejemplar está simplemente soportando y reprimiéndose. A ella bien que le gustaría meterse en algún lío si estuviese segura de salir airosa; si le encanta beber, le gustaría abusar de la bebida, de la misma manera que le gustaría apuntarse a la mayoría de los placeres; sólo que está conteniéndose pacientemente.

Puesto que esto es así, el *satori* de todos los Budas se vuelve la realidad del *satori* de montañas y ríos, de la hierba y de los árboles. Tal es el sentido de la frase: "Los seres sensibles y las cosas insensibles, obtienen el *satori* al mismo tiempo; la hierba, los árboles, el país entero sin ninguna excepción obtienen la budeidad."

El propio *satori* de Buda es algo del universo entero. Así, si en respuesta a la pregunta "¿No ve usted el principio?, alguien pregunta "¿Qué principio?" decimos: "El hombre de la Vía que ha ido más allá del estudio y vive sin esfuerzo." Este al que llamamos "hombre de la Vía que ha ido más allá del estudio y vive sin esfuerzo" es una persona que incluso no se sabe en la ilusión. Saber que está uno mismo en la ilusión, es como el hombre que sabía que era un mendigo. Pero esto es algo que ocurre generalmente después que nos hemos vuelto plenamente conscientes. Un bebé no sabe que es pobre. Un hombre que sabe que es rico es un canalla arrogante. Pero durante la infancia lo ignoramos todo sobre la riqueza.

"Tengo el *satori*." Esas son las palabras de un insoportable palurdo. No sabemos si tenemos el *satori*. Tampoco hay conciencia de la ilusión. No hay ni conciencia de ilusión ni conciencia del *satori*. Esa es la única dirección que podemos tomar. Así que no es necesario tener el *satori* o estar en la ilusión. En consecuencia, en el pasado no estábamos en la ilusión y ahora no tenemos el *satori*. Este estado es *hishiryo*.

Pero aunque digamos "sin pensamiento ni concepto", eso no es en absoluto como si el alma subiese en un globo y se perdiera en la niebla.

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Segundo Poema del Shodoka:

La verdadera naturaleza de la ignorancia
es la naturaleza de Buda.

El cuerpo vacío e ilusorio de la ignorancia
es el cuerpo del dharma

Buda y el demonio tienen el mismo rostro

"La verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda." Eso que llamamos "ignorancia", es la "no-comprensión." Esa es la raíz de toda confusión. De la misma forma que vemos una separación entre la ignorancia y el *satori*, también pensamos que Buda y el demonio son dos cosas diferentes. Pero no son dos. Comprender que Buda y el demonio tienen el mismo rostro exige una profunda contemplación, creo yo. No hay división en dos. Es una sola cosa que se puede ver en tanto que Buda y en tanto que demonio. La base es una. A este propósito, *Shoken Kotaigo* escribió: "Según el corazón del que lo posee, el oro puede ser un tesoro o un demonio." El oro, esa simple cosa, puede volverse un tesoro o un demonio. A menudo, por mucho que penen los padres para ahorrar dinero, eso no resulta beneficioso para los hijos.

¿Entonces es mejor ser pobres? A fe mía, si nuestro cuerpo está sano, irá bien; pero si la pobreza va a pervertir vuestro carácter, es una pobreza sin esperanza. Si no corrompe vuestro carácter, la riqueza puede ser buena. Es cómodo tener dinero. También yo lo sé. Pero según la persona que lo posee, el dinero puede ser amigo o enemigo. Si bien hay personas a quien la pobreza amarga, las hay también a quienes la pobreza refuerza su espíritu de independencia. Es sólo una cuestión de espíritu, una forma de pensar. Si hacéis algo mal, vuestro padre os regaña, pero cuando tenéis necesidad de él y no está, os sentís muy solos. Sin embargo no es más que un solo y mismo padre. Entonces, ¿dónde está la raíz de todo esto? Simplemente en nuestra manera de cegarnos. La fuente de toda ignorancia está en nuestra propia ceguera.

Miyamoto Musashi escribió el *Dokukodo*. Tomó prestado el título de una frase del *Shodoka* que dice: "Va siempre solo, camina siempre solo." Es muy divertido.

Para la práctica del samurai, el *budo* solo no era completamente satisfactorio. Generalmente se encuentra el *bushido* en el corazón del espíritu japonés. Es interesante constatar que estos samurais estaban comprometidos en la Vía del *Zen*. Si se mira el *budo* y el *Zen* (que se llama el *Zen* de los samurais), se tiene la impresión de que hay siempre una iluminación neta entre los samurais. Si se intenta comprender el lugar que ocupa el budismo en la vida de los samurais, aunque se anuden los cabellos en un moño, porten dos espadas y proclamen fieramente: "Yo soy Tal y Tal", a uno le embarga el sentimiento de que la actitud vital del *Zen* estaba encarnada en el samurai japonés. En las crónicas del *budo* se pueden encontrar muchos ejemplos que ilustran esto.

La segunda línea del *Dokukodo* dice. "No busques los placeres para ti mismo." La ignorancia humana, esta búsqueda de placer. Poco después, en la quinta línea pone: "Tómate a la ligera y a los otros en serio." Profundamente, no se toma uno mismo a la ligera. Debemos considerar la vida con gravedad. Pero los antiguos samurais que se hacían el *hara-kiri* pensaban todos que era justo poner fin a su vida. Consideraban las cosas con una daga puntiaguda sobre el vientre. "¡Si fracaso, me apuñalaré!." Ellos se tomaban a la ligera y a los otros en serio.

Pero en nuestros días es a los otros a quien sacrificamos. No se piensa más que en sí mismo, y en llenarse los bolsillos. Si alguien tiene un tropiezo, se lamenta, expresa numerosas quejas y huye. Eso es porque se toma en serio y a los otros a la ligera.

Después de esto, la sexta línea es alegre. El samurai de antaño tenía verdaderamente una buena manera de comprender las cosas. *Musashi* escribió este *Dokukodo* durante sus últimas horas.

Se dice que murió el 191 día del 51 mes del 21 año de *Shoho*; escribió pues este texto una semana antes de morir. El original es un rollo conservado en *Kumamoto*.

Hay un individuo que ha venido a verme con los ojos inyectados en sangre, y el rostro mostrando los signos de una depresión nerviosa. Me ha dicho: "No sé si voy a aprobar el examen de funcionario." Probablemente quería practicar *zazen* para curar su depresión nerviosa. Entonces le respondí: "Si alguien como usted no aprueba el examen, es porque hay otros que son mejores que usted, así que, ¿no es ésta una razón para alegrarse?." "¿¡Qué!?", respondió él. Yo no puedo hacer nada si este tipo es un tonto que no puede comprender esto.

Y como el mundo está lleno de esta clase de tontos que no pueden comprender las cosas a ese nivel, no merece la pena ni contar esta historia. "Si usted lo consigue, eso quiere decir que no hay nadie mejor que usted. ¿No comprende hasta qué punto es triste para nuestro país el que haya tanta gente inútil de su género?", le dije. "¡Oh!", respondió él. Estaría muy bien que la gente comprendiera las cosas a este nivel pero se contentan con lamentarse de sus propios fracasos. Sería mejor que pensaran: "Si no he aprobado el examen es porque hay muchos individuos mejores que yo. Aunque el Japón ya no es lo que era, todavía queda un buen número de gente dotada. Es mejor que me retire, y que esté agradecido por no haber conseguido el puesto." Pero la gente no comprende esto. Los que lamentan sus fracasos son más numerosos que los que se inquietan poco de sus propios asuntos.

Encontramos seguidamente: "En el bien como en el mal, no envidies a los otros." Los antiguos samurais no envidiaban a los otros, pero en nuestros días, numerosos son los que están roídos por la envidia. Es una situación deplorable y me gustaría corregirla de una manera o de otra.

Con la lectura de este *Dokukodo*, uno se apercibe de que, aunque sea muy corto, cada frase acierta el centro de la diana.

El mundo brillante

Visto bajo este ángulo, la ignorancia es un caso de ceguera de sí mismo. Sobre esta vía, toda la vida es ciega. Nos oscurecemos vida tras vida. Los que de esta forma avanzan siempre hacia la oscuridad son llamados seres ignorantes. Para Buda no hay ignorancia. Para los seres ignorantes no hay naturaleza de Buda. Esto es un hecho. Incluso cuando se prosterna delante de un Buda un ser ignorante pensará: "¿Valdrá caro este Buda?", o ¿Cuánto me costará este Buda si lo compro?." Sea como sea, el Buda no responde. Desde su punto de vista no hay seres ignorantes. El Buda dice: "Estáis bien, justo como sois."

Los seres ignorantes están llenos de complejos. Ellos no lo creen pero el Buda repite: "Estáis muy bien como estáis." Si sois servidores, sed servidor, está muy bien. Vuestros padres os han permitido nacer, habéis estado en la escuela elemental y ahora ganáis treinta yens por mes. tal como estáis obtendréis el *satori*. Yo lo sé con toda certeza, dice Buda. Pero el ser ignorante persiste en decir: "No valgo nada." Es lo que se llama "ser hijo de millonario y vivir en la miseria." A pesar de que había nacido en una familia de millonarios, el hijo huye pensando que lejos estará mejor, y se pone a vagar en busca de esta mejora. Esto es profanarse a sí mismo. La ignorancia es profanarse a sí mismo pensando: "Si hay algo mejor fuera de mí, entonces yo no valgo nada." Pero el ego es uno y está bien tal como es. Para el cuerpo es lo mismo. Si el moco os cuelga de la nariz, es perfecto así como está. Desde el punto de vista de Buda, está bien, pero desde el punto de vista de los seres ignorantes, es la ignorancia.

He aquí un penique. Por lo que respecta a su utilización, que esté en poder de Buda o de un ser ignorante, es siempre un penique. El penique no cambia. Pero si *Ishikawa Goemon* lo hubiera recibido, entonces hubiese cambiado su uso. Se dice que un estafador tan ingenioso como él, con un céntimo era capaz de comprar un caramelo, utilizarlo de mala manera y volverse rico. En el bolsillo de *Goemon*, un penique se convertía en la primera pieza que le traía la fortuna. Un ser ignorante compraría el caramelo y ¡Glup!, se lo tragaría de golpe. Si una persona de gran piedad filial compra el mismo caramelo, ¿Qué uso haría de él? En la utilización del mismo penique, aparecen diferencias en las personas.

El común de los mortales consagra cada jornada al servicio de la ilusión, es decir, dentro de la confusión. Pasan el día en lugares oscuros. En la parte oscura de la ciudad se ven a menudo pasar jóvenes fantasmagóricas con rostros seductores. Pero si ellas son seductoras, yo no lo soy; pero un hombre más guapo sería devorado por estas criaturas. Y no encontrará su libertad mas que cuando su bolsa esté vacía. De esta forma pasamos nuestros días en un mundo semi-muerto lleno de ilusiones oscuras. Una jornada es dilapidada en vano. Un solo y mismo día, según el uso que se haga de él, puede volverse diversos mundos vivientes, mundos muertos, mundos totalmente negros, mundos en torbellino o mundos en naufragio.

La "Gran Rueda de la Ley" es creada por la "Rueda del Tesoro" que rueda pacificando las cosas en un mundo ideal. La Rueda del Tesoro rueda pesadamente por toda la región

donde vive el *Cakravartin* y lo mismo nivela las altas montañas de la región que pacifica a todos los enemigos. Decimos enemigos, pero no estamos hablando de enemigos armados de flechas y espadas. El enemigo al que ella reduce a polvo se llama ignorancia. En otros términos, ella se desplaza poco a poco hacia un mundo brillante. Tal es la Gran Rueda de la Ley.

En consecuencia, donde se encuentra la Gran Rueda de la Ley, hay un lugar brillante. Sin embargo, en cualquier parte donde se encuentra un ser ignorante hay un lugar oscuro. Aunque se tenga dinero, se está a oscuras; aunque se sea pobre, se está a oscuras. No se puede ir hacia un lugar luminoso. Aunque se estudie, se está en sombras; se estudia en lo negro. Si no se estudia en absoluto, se ensombrece uno todavía más. Si se come, se come demasiado; y si se bebe vino, se bebe demasiado. Es una sola cosa, pero de esa manera, hay una diferencia. Así, incluso en la utilización de un penique aparecen diferencias de persona.

Es lo mismo con un objeto o un período de tiempo. Para obtener el *satori*, cualquier momento es bueno... . En la práctica budista no hay ni buen ni mal día. Desde el punto de vista de Buda, cualquier día es un buen día. De ahí el dicho: "Cada día es un buen día." Puede ser un día de gato o un día de elefante, pero no es un mal día. Por el contrario, para los seres ignorantes, incluso el día que obtienen algo es un día de mala suerte. Si un hombre que no tiene nada obtiene algo, pasará todo el día jugando y acabará por derrocharlo totalmente. Pensará: "Bueno, ahora ya tengo para comer; dejemos el trabajo para más tarde."

Durante la guerra ruso-japonesa, un hombre oyó decir que iba a recibir la medalla militar de la Orden del Ciervo Volante de Oro. Entonces pidió prestada una gruesa suma de dinero prometiendo devolverla cuando cobrara su pensión. Pasa el tiempo y dilapida el montante de su pensión y de su indemnización en lugares sombríos. Gastada en lugares brillantes o en lugares sombríos, es siempre la misma pensión. Contando con esta pensión, se endeudó todo lo que pudo. Contando con la medalla militar, pasa las tardes con las geishas. De esta manera su hogar conoció la desgracia y él no pudo reembolsar sus deudas. Hubiera podido utilizar este dinero en un lugar brillante, para la salud de su país, para el *dharma* o para la sociedad. La diferencia reside entonces en la dirección que se le da a un solo y mismo objeto.

En el capítulo *Bussho* del *Shobogenzo* está escrito: "No existe un momento que no sea el bueno, no existe un momento en que la naturaleza de Buda no se manifieste justo ante nuestros ojos." En verdad, estas pocas palabras bastan para incluirlo todo. Se puede ir a hacer camping y comer angulas a la brasa, o bien se puede venir a hacer *zazen* y comer avena y arroz. Se puede comer una parca sopa de arroz y quejarse; se puede comer una parca sopa de arroz y estar alegre.

Un poeta de *haiku* estaba muy enfermo desde hacía largo tiempo. Primero decía que era bueno estar fuerte y miserable estar enfermo; pero él cultivaba cada vez más el arte del *haiku* y su salud mental mejoró. Un día se puso a cantar: "¡Oh, esto es más de lo que merezco! ¡Más de lo que merezco! Hoy, todavía puedo recibir con reconocimiento esta sopa de arroz, y contemplar las flores. ¡Esposa, voy a vivir mucho tiempo!." Pero también decía: "¡Oh, maldición, maldición! Hoy de nuevo estoy obligado a tragar este resto de arroz que me dan pillos llenos de salud; y esas flores tan lozanas... me vuelven loco. ¡Esposa, así no merece la pena vivir!." En la misma situación, el mismo momento, las mismas cosas, podemos dar pruebas de reconocimiento o quejarnos.

Incluso nosotros, monjes, nos quejamos a veces. Algunos decidieron hacerse monje porque su padre había muerto prematuramente. Es lastimoso. Algunos no pueden ni siquiera comer una sardina en público. Yo pienso que eso es lamentable, y lo es.

Pero con seguridad, el deber de los hombres no se limita a comer. Más valdría que se consagraran al *dharma* y que pensaran: "¡Qué feliz destino!, verdaderamente no me merezco este buen *karma* que hace de mí un monje y me permite buscar el *dharma*. Muchos son los que no lo pueden hacer porque no son monjes." Ante la misma situación, pues, uno se puede lamentar o alegrarse.

La naturaleza de Buda depende de la persona. Si Buda obtiene el *satori* y mira a su alrededor, todo es ignorancia. Si un ser ignorante mira alrededor de sí, todo y cada cosa es ignorancia. No es que una cosa específica llamada ignorancia tenga una existencia distinta.

Tal es el principio que subyace en la afirmación "La verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda."

La transmisión secreta de la práctica budista

"El cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*." Este cuerpo vacío de la ignorancia, tal como es, no está separado de la naturaleza única del espíritu. En otros términos, la naturaleza absoluta del espíritu es la vida. ¿Tenemos verdaderamente la vida en nosotros mismos? El hecho de que tenemos que morir no quiere decir que no tengamos que vivir. Se podría decir que *Yoshida Shorin* no tiene vida porque murió hace aproximadamente treinta años; pero él escribió: "Aunque realice las consecuencias de las acciones, el espíritu japonés no puede renunciar." La naturaleza absoluta de su espíritu, tal cual es, campea clara y abiertamente en una esquina de *Satagaya*, no cae jamás en la melancolía, aunque le corten la cabeza. El espíritu japonés, poco importa lo que se diga, está firmemente establecido y no morirá. *Hideyoshi* era así, *Kusonoki Masashige* también. Con lógica comprendieron la lógica. Pero más aún, con este cuerpo vacío de la ignorancia que puede morir en cualquier instante, ellos cumplieron una acción eterna más allá de la muerte. Dicho esto, utilizamos en general este cuerpo vacío para comer demasiado y embotar nuestro sistema digestivo, para beber demasiado y atrapar una cogorza, para descuidar nuestro trabajo y desear un salario. Si por una parte este cuerpo vacío de la ignorancia puede cumplir una acción del universo entero, por otra, las acciones limitadas cumplidas por esta naturaleza absoluta del espíritu pueden no solamente no ser moderadas, sino que incluso se obra mal. Es verdaderamente extraño.

El budismo es simplemente este principio. La cuestión que se plantea es cómo vivir esta vida para mayor bien. Este estilo de vida es llamado absurdo. Una vez comprendido esto claramente, ya no hay más problemas. El budismo es la tentativa de vivir una vida que tenga sentido. El budismo no tiene nada que ver con la idea idiota, la idea estúpida que dice que "sea cual sea el mal que hayamos cometido, después de la muerte todo el mundo va al paraíso." ¿Cómo podemos crear un género de vida mejor? El punto importante es: ¿Cómo este cuerpo vacío de la ignorancia, susceptible de morir en todo momento, puede cumplir una acción eterna más allá de la muerte? ¿Cómo es posible esto? Por el voto de volverse el cuerpo del *dharma*. Este voto de convertirse en el cuerpo del *dharma* sustenta nuestros esfuerzos en la práctica y el estudio reales.

Decís que no sabéis cómo resolver *Mu*, el *koan* de *Joshu*. Cuentan que uno se puso a cuatro patas y ladró: "¡Guau, guau!", y que esta respuesta fue admitida. ¿Hay algo más estúpido? Eso demuestra una total ignorancia de las circunstancias antiguas que rodeaban este *koan*. "Si en la oscuridad oís la voz de un cuervo que no emite ningún sonido, ¿pensaréis que es un macho o una hembra?" Para pasar este *koan*, dicen que alguien se puso los dedos en las orejas, cerró los ojos e hizo ruidos roncos: "¡Kaa, kaa!." ¿Hay algo más idiota?

¿Cómo el instante presente puede ser transformado en yo eterno? ¿Cómo este momento puede ser vivido perfectamente? Eso es esencialmente lo que llamamos vacío. Todo momento debe ser vivido perfectamente. Bajo este ángulo, el cuerpo vacío e ilusorio es el instante, y el cuerpo del *dharma* es la eternidad. Esto es la verdadera práctica y el verdadero estudio de la Vía budista. Esa es la transmisión secreta. Como quiera que sea, la vida de Buda tuvo, ante todo, un principio y un fin. Aparte del hecho de que fue un Buda, él nació y murió. Quizás los dragones derramaran una lluvia de ambrosía desde los cielos, y las aguas brotaran de la tierra, o quizás dijo: "En los cielos y en la tierra, sólo yo soy honrado." Yo no lo sé. Pero pienso que en su nacimiento él no se consideraba como un Buda. Y aunque todavía se esté debatiendo si su muerte fue a causa de un champiñón o de un trozo de cerdo envenenado, que yo sepa, el hecho es que está bien muerto. Abstracción hecha de su budeidad, está muerto. Pero sea cual sea la parte de su vida que examinemos, ésta será perfecta. No habrá la menor tacha. Tal es el sentido del nombre "el perfecto *Tathágata Shakya* de virtudes innumerables." No hay necesidad de hacer resaltar ciertas escenas de su vida, ejemplares, como en el teatro. A cada momento, su yo era eterno. Eso es que el cuerpo vacío de la ignorancia es verdaderamente el cuerpo del *dharma*. Y por eso hacemos esfuerzos.

¿Lo que yo hago tiene vida? ¿Cuándo, cómo, eso tiene una vida? A menudo la gente no puede dejar de fumar aunque el médico le diga que eso es peligroso para los pulmones... . Eso

es la vida de la sabiduríadel cuerpo del *dharma*. "La verdadera naturaleza de la ignorancia, el cuerpo vacío de la ilusión, es el cuerpo del *dharma*." Si no se lee atentamente, uno pasa totalmente por encima de estas dos frases. Pero el ser ignorante es el Buda; exactamente tal cual es, es Buda.

Eso puede parecer un buen negocio, pero no lo es. A decir verdad es una afirmación muy constreñida. A causa de ella, estas criaturas de la vida y de la muerte viven una vida sin ida y vuelta. Aunque haya nacimiento y muerte, encontrar una vida sin escapatoria que ni va ni viene y, una vez certificada ésta, trabajar verdaderamente para esclarecerla, tal es la práctica budista. Allí, por primera vez encontramos una perspectiva luminosa. Las cosas ya no son solamente este lugar limitado sino un yo eterno. Y sin embargo, las cosas que hace la gente están limitadas a los lugares donde llegan, y son tan inestables como los precios del mercado. Eso no es bueno. Hay una historia de los primeros años de la era *Meiji* sobre uno que intentó vender por cincuenta yens la pagoda de cinco plantas de *Horyu-ji*. Otro cogió la imagen lacada de Buda ante la que se prosternaba día tras día, la pisoteó y la quemó. ¡Qué sacrilegio! Pero los seres humanos están siempre motivados e inducidos a error por sus circunstancias limitadas.

Un poema de *Issa* dice:

La gente es parecida a gotas de rocío, ¿Están ustedes de acuerdo?

La gente está totalmente falta de autenticidad. Es parecida a las gotas de rocío. Está totalmente extraviada por pérfidos granujas. Y su vida se vuelve irrevocablemente determinada, sin posibilidad de cambio. Así que si no tenéis aquí el *satori*, si no realizáis que esto es "eso", no solamente seréis engañados por los otros, sino que además vuestro nacimiento en tanto que seres humanos no tendrá ningún valor.

Como se ha dicho: "La verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda. El cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*." Ignorancia y *satori* no son dos cosas separadas. Debemos comprender el origen de lo que ciega el yo hasta hacerle pensar que son dos cosas separadas. Debemos asir el cuerpo del *dharma*, en el cual, tal como es, está la naturaleza absoluta del espíritu. La obra de nuestra vida es descubrir la cualidad viviente esencial en la verdadera naturaleza de la ignorancia y el cuerpo vacío de la ignorancia, a fin de asir esta cualidad viviente y poner todos nuestros esfuerzos a su servicio.

Una vez asido realmente el cuerpo del *dharma*, comprendemos que todos los seres sensibles tienen la naturaleza de Buda, y que la hierba, los árboles y el país, todo alcanza la budeidad. Esto está bien tal como es, y aquello también está bien tal cual es. Todo es así. En otros términos, comprendemos que todo es normal. No por haber alcanzado la edad de sesenta años somos mejores. Quince años están bien en tanto que quince años. Doce años en tanto que doce años. No nos volvemos mejores porque envejezcamos. Si comprendemos que las cosas están muy bien tal como son, entonces la condición normal es buena. Y no podremos hacer nada si esto, en tanto que adultos, no lo hemos comprendido.

Asir la energía vital

Se debería también llamar a los diecisiete caracteres chinos que van desde "No ves..." a "...el cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*", introducción de *Yoka Daishi*. Los antiguos dicen igualmente que en particular las dos frases: "La verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda; el cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*", son un resumen del *Shodoka*. Este resumen se presenta bajo la forma de una pareja. Dado que las frases van por pares, dos frases forman un resumen. Están estas palabras: "La naturaleza propia absoluta va y viene sin sustancia, el cuerpo vacío e ilusorio tiene un nacimiento y una muerte."

Desde el punto de vista budista, los seres ignorantes y Buda no son más que uno. Uno se convierte tanto en los seres ignorantes como en Buda. El cuerpo del *dharma* y el cuerpo vacío e ilusorio no están separados, son idénticos. El cuerpo del *dharma* es el cuerpo vacío de la ignorancia. El cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*.

Poco importa que uno sea capaz de hacer fácilmente una conferencia sobre los *sutras*. Dar una conferencia sobre los *sutras* no requiere estudios académicos demasiado difíciles. Pienso que con el progreso de la cultura habrá probablemente una estación de radio

consagrada a grabaciones académicas. Esto no tiene porqué tardar diez mil años; cien o doscientos años deberían bastar. Es agotador leer libros. Lo único que tendremos que escuchar en público, los ojos cerrados, será una grabación. Como cuando se conecta una emisora de radio, cuando se haya sintonizado esta grabación, se podrá pasar directamente sobre el capítulo, el párrafo, el artículo que se desee oír. En el futuro, los aparatos se volverán cada vez más pequeños. Quizás podamos meter uno en el bolsillo y escuchar el tema académico que deseemos oír en cualquier momento que elijamos, incluso acostados. No tendremos necesidad de escribir un montón de cosas en cuadernos y aprenderlas de memoria antes de un examen, como lo hacemos hoy día. En ese punto, el estudio ya no será importante.

Nosotros mismos, como quiera que sea, al margen de los asuntos llamados de estudio, tenemos el *dharma* de Buda. La ciencia llamada *dharma* de Buda podría ser registrada, pero nuestro propio y auténtico *dharma* de Buda, "monedas contantes y sonantes" que son nuestra real vitalidad humana, no puede ser registrada.

Hay un proverbio que dice: "Aunque no haya comido nada, el samurai se cuida los dientes con esmero." Esto que hacían los samurais era muy interesante. Era algo vivo. Pienso que no ha habido jamás una educación tan perfecta como la de los samurais japoneses. No tenían necesidad de la vida. Si tenían el estómago vacío lo soportaban. Aunque no tuvieran nada para comer, no se quejaban nunca. Por eso hubo hombres como *Senmatsu*, que dijo: "Aunque mi estómago esté vacío, no diré que tengo hambre." La vida del samurai era exaltante. Más que exaltación, llegaban a la Vía llevados por una fuerte claridad. Ese es el resultado de la práctica *zen* emprendida por los samurais. Los diferentes clanes entraban en competición para hacer progresar el *bushido*.

El *Zen*, con su transmisión especial fuera de las escrituras e independiente de las letras y de las palabras, no podría ser programado aunque se creara una estación de grabaciones académicas. Esta cualidad improgramable, esta energía total de los seres vivientes, los samurais japoneses la poseían.

En el *bushido* de *Hagakure* se encuentra esta frase: "Obrar bien es soportar." Si le damos una explicación complicada, moral o psicológica, estaremos tan confundidos que no podremos emprender ninguna acción. Esto no tiene fin. Cuando nos preguntamos qué es una buena acción, estamos en realidad en un callejón sin salida. Por lo que respecta a este dilema, la respuesta más sensata sería: " Obrar bien es soportar." Esa es la transmisión especial del *Zen*, fuera de las escrituras e independiente de las letras y de las palabras. "La verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda, el cuerpo vacío de la ignorancia es el cuerpo del *dharma*", es simplemente eso.

El sentimiento de *Yamamoto Jocho*, ¿no está en la misma línea cuando escribe: "A qué distancia de este mundo efímero el cerezo de la montaña"? El cuerpo vacío de la ignorancia y el cuerpo del *dharma* están largamente separados. Es la distancia que hay entre la presencia de la vida y su ausencia. Es la distancia hasta el paraíso. *Yamamoto Jocho* se suponía que se iba a suicidar cuando su señor murió, pero continuó viviendo retirado en soledad. De hecho, había atrapado verdaderamente la vida. La gente que no posee el aliento de la vida no comprende el sentido profundo de "A qué distancia de este mundo efímero..." Este género de inútil es feliz hablando de dinero. "¿A qué distancia de este mundo efímero el cerezo de la montaña?" ...

A decir verdad, uno tiene el sentimiento de que este verso expresa la sustancia del *Shodoka*. No solamente la sustancia del *Shodoka*, sino también la esencia del *Zen* y el sentido general del *dharma* de Buda. Verdaderamente es un verso de una gran delicadeza.

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Tercer Poema del Shodoka:

Cuando se despierta plenamente al cuerpo del *dharma*, ningún objeto existe.

La fuente original de nuestra propia naturaleza es la pura naturaleza de Buda.

El oro es una serpiente venenosa

En lenguaje moderno, "Cuando se despierta plenamente al cuerpo del *dharma*" quiere decir atrapar la vida. Es asentar los pies sobre la tierra. Es volverse una persona que se ha elevado fuera del mundo. Es asir el ego que no está separado del universo. Debemos imperativamente despertarnos plenamente al cuerpo del *dharma*. Poco importa cuántas decenas de miles de años pasemos dando conferencias del tipo: "El *dharma* es el principio del Buda...", eso no será de ninguna ayuda.

¿Qué es la suerte? A menudo los horóscopos de los periódicos predicen suerte o desgracia, buen o mal destino. ¿Es una suerte obtener algo? ¿No podría eso volverse también una carga? ¿Es una desgracia perder nuestro dinero? Si perder nuestro dinero aligera nuestras obligaciones, es una buena cosa, ¿no es verdad? ¿No están ustedes de acuerdo cuando digo que no comprendemos qué es una suerte y qué es una desgracia? Si miramos por segunda vez y profundizamos en la cuestión, la una y la otra son buenas. Obtener y dar es lo mismo.

Cuando recibo algo de alguien, sólo siento tristeza. Al contrario, regalar me procura un vivo placer. Verdaderamente, a mí me gusta dar. Si yo hubiera nacido rico, creo que hubiera dilapidado mi fortuna en nada de tiempo. Pero, para mejor o para peor, no tengo fortuna, por eso cada día tengo que esforzarme en conseguir lo poco que poseo. Esto no es una ventaja ni un inconveniente.

Por eso el Buda llama al oro una serpiente venenosa... Hay una historia a este respecto: Había una vez una pareja de viejos sin trabajo, un abuelo y una abuela que vivían como mendigos. *Shakyamuni* pasó con *Ananda* cerca de donde vivían. Justo en ese momento se desprende la tierra de una montaña vecina y piezas de oro empiezan a surgir desde lo profundo de la tierra. Viendo esto, el Buda le dice a *Ananda*: "Hay serpientes venenosas." *Ananda* dice también: "Hay serpientes venenosas", y continuaron su camino. Los dos viejos oyeron la conversación de los viajeros. El viejo dice inmediatamente: "Voy a echar una ojeada", y llama a la vieja. Llegados al lugar vieron las piezas de oro que centelleaban. "¡Si esto son serpientes venenosas, no me importaría que hubiese miles!", dijo. Cogió una y celebró una fiesta. Cogió otra y se compró ropa; al final se apoderó de todas las serpientes venenosas.

Pero las piezas tenían grabado el sello del rey *Ajatasatra*; entonces siguiendo su rastro la pareja de viejos fue arrestada. Estos se dijeron que si confesaban les quitarían sus serpientes escondidas, así que hicieron entre ellos el pacto de no confesar en ninguna circunstancia. Al final, estaban a punto de ser ejecutados. Fue entonces cuando el viejo dijo: "Después de todo, sí que eran serpientes venenosas ¿no es así?" La vieja corroboraba: "Ciertamente, eran serpientes venenosas!." Cuando les preguntaron si querían pronunciar una última palabra, los dos al unísono gritaron: "(Eran serpientes venenosas!." A causa de lo extraño de esta respuesta, los oficiales les interrogaron y la vieja pareja acabó por confesar la verdad. Esta historia es el origen del dicho: "El oro es una serpiente venenosa."

Lao Tse dice: "La belleza no es una ventaja." Es una desgracia tener un rostro bello. Siendo así, ¿es una suerte ser feo? ¿Quién podría decir tal idiotez? No se puede decidir sobre tales asuntos. No tienen importancia. Porque una persona haya nacido bella o no, no tiene porqué tener más o menos suerte que cualquier otra. Eso es una cosa que la gente decide por su propia cuenta. La gente se queja siempre: "¡Usted es tan guapo, y yo no valgo nada!." Pero eso no es tan importante. Valoramos una situación pasajera y por su causa gemimos y envidiamos a los otros. Los hombres son criaturas extrañas. El rico mira al pobre de arriba a abajo. El que tiene buen aspecto es arrogante. Una persona inteligente se da aires de importancia. Pero, ¿qué es lo que cuenta? Después de muertos no queda nada de nada. Si este género de cosas no hubiesen nacido, no existirían. No han aparecido más que por un breve período.

...Creo que los seres humanos somos el moho segregado por el calor y la humedad de la tierra. Hemos aparecido exactamente como el moho. En la noche se ven a menudo champiñones que surgen de ninguna parte. Eso es lo que somos. Después las ideas comienzan a germinar. El champiñón se vuelve champiñón parlante. Es por tanto un champiñón lleno de ilusiones, muy complicado. Es un champiñón que raramente tiene el *satori*, pero cuyo corazón

está lleno de una terrible maldad. Y además, es un champiñón que habla de cosas raras como la cultura, progreso, el pensamiento y la filosofía. Pero todo esto es bien conocido.

Todo el mundo habla de cultura, cultura, cultura. Pero, ¿tenemos una verdadera cultura? Incluso en los tiempos míticos la cultura estaba corrompida. Por eso el budismo habla de la edad masa. Incluso en la guerra hay una gran diferencia entre los tiempos antiguos y la actualidad. Antiguamente uno anunciaba su nombre y después desenvainaba el sable. Pensaban que el uso de flechas era una cobardía. Pero en nuestros días, las metralletas, el gas y los aviones siegan a la gente. Sólo en eso se ha progresado. La victoria o la derrota vienen rápidamente. Antiguamente, incluso la conquista de los *Ezo* tardó tres o cuatro años.

Esta es la clase de progresos que hemos conseguido. Pero la esencia de los seres humanos no ha evolucionado en absoluto. La prueba es que un hombre como *Shakyamuni* no ha aparecido dos veces. Alguien como *Bodhidharma* no se ha manifestado de nuevo; tampoco a vuelto un maestro *zen* como *Dogen*. Si se miran las cosas de frente, nos damos cuenta de que sólo aparecen tipos como yo, y esto es insignificante. ¿Es que comer chocolate constituye un gran progreso cultural? ¿Es que calzar sandalias con las suelas de plástico es tan maravilloso? No, eso no tiene nada de sensacional. Es más extraordinario llevar sandalias de paja.

Este despertar completo al cuerpo del *dharma* nos asegura que estamos en un continuo con el universo. Y porque estamos en este continuo con el universo, tenemos vida. La cuestión es actuar en continuidad con el universo.

En la provincia de *Ibaraki* hay un lugar que se llama *Makabe*. Hace mucho tiempo que vivía allí un criado que se llamaba *Heishiro*. Un día de gran frío acompañaba a su amo en un largo viaje; su amo estaba dentro de la casa, y el criado metió las *geta* de su señor en el interior de su *kimono* para calentarlas. Repentinamente el amo decidió partir y *Heishiro* saco las *geta* de su *kimono*. No tuvo tiempo de arreglar las correas y las colocó de cualquier modo. Pero el amo no comprendió que *Heishiro* había metido las *geta* dentro de su *kimono* para calentarlas. Pensó que el inútil de su criado se había sentado sobre sus *geta*, así que cogiendo uno de los zapatos ¡Plaf! golpea la frente de *Heishiro*. *Heishiro* se ofendió mucho. "¡No solamente no ha visto que he calentado sus *geta*, encima me golpea la frente!." La misma noche, para vengarse, se desliza fuera del castillo, llevando una de las *geta*. Estaba obsesionado por la venganza y había decidido con este fin volverse monje y rezar por la muerte de su amo. Seguidamente, practica el budismo con todo su corazón, y parte a practicar a China a un lugar llamado *Kinzan*. Pero cuanto más maduraba su práctica, menos capaz era de rezar por la muerte de su antiguo amo.

Después que hubo vuelto al Japón, el emperador cayó enfermo y el monje de *Kinzan* recibió la orden de rogar por su curación. Y así se volvió muy célebre. Dado que no había superior en el templo de *Makabe*, le ofrecieron el puesto y él acabó por encontrar a su antiguo amo. Cuando volvieron a encontrarse, el monje llevaba consigo una *geta* podrida. El señor encuentra eso extraño y pregunta: "¿Esta *geta* podrida es una especie de extraño *koan*?." Entonces, por primera vez, el monje revela que él era el antiguo sirviente *Heishiro* que había sido golpeado en la cabeza.

Un *ghata* de esta época dice: "Después que se despertó el cuerpo del *dharma*, nada más existe. ¡Mirad! ¡He aquí a *Heishiro* de *Makabe*!."

Eso está probablemente expresado en algún dialecto local: "¡Eh, es *Heishiro*!." De una parte estaba el viejo amo y de la otra el viejo *Heishiro* que en lo sucesivo se despertó plenamente al cuerpo del *dharma*.

La frase que dice "La fuente original de nuestra propia naturaleza es la pura naturaleza de Buda", significa también estar en un continuo con el universo.

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Shodoka de Yoka Daishi:

Cuando súbitamente se comprende el *Zen* del Buda,
Las seis perfecciones y las diez mil practicas
se realizan perfectamente en el cuerpo.

Las Imitaciones del Zen

El *satori* hace pensar en una carrera de prestidigitación, o a una lámpara que alumbra en el espíritu, siempre tenemos la impresión de que alguna cosa ha cambiado. Por eso es importante profundizar en esta frase: "Cuando súbitamente, se comprende el *zen* del Buda."

Una práctica desnaturalizada conduce a aberraciones, tanto en los asuntos como en la Vía del Buda. Incluso la práctica de *zazen* puede convertirse en infernal o codiciosa, por ello es necesario saber discernir las prácticas imitatorias para alcanzar el verdadera *zen*, el *zen* del Buda.

Parece que cuando doy la vuelta al dojo, *kyosaku* en mano y que paso detrás de las filas "nubes y agua", escalofríos recorren los músculos de la espalda como si yo fuera una serpiente. De pronto, las posturas se enderezan, pero cuando el peligro se aleja, se dejan caer de nuevo. ¡También tengo que golpear fuerte cuando uno se duerme, pero siempre para recomenzar! He aquí lo que yo llamo "el *zen* del infierno." Si *zazen* es tan duro, ¿porqué estos tipos se hacen monjes? No entiendo.

Hacer *zazen* para curarse de una enfermedad me parece menos aberrante. Un monje vino a decirme el otro día se había desecho de su beriberi gracias al *zazen*. En dos o tres meses, añadió. No se si ha recuperado de nuevo la salud pero ha adquirido una bella postura, muy digna. Se dice que se cae enfermo cuando no se tiene nada que hacer, siendo una buena ocasión para hacer *zazen* y curar de un solo golpe sus males de estómago teniendo en cuenta que se está confinado en una habitación como en una lata conservas, y que no se puede caer en la tentación de roer escondido, o de comer demasiado - lo que a menudo es la causa del mal de estómago. Por otro lado, no hay tiempo para darse a pensamientos ociosos cuando se oye el cimblar el *kyosaku* alrededor de si mismo, así el espíritu desecho de cualquier otra preocupación, no vagabundea más allá. Que *zazen* constituya una terapia infalible para los problemas psíquicos, a condición que sean ligeros, estoy convencido, pero el objeto del *zazen* no es curar los cuerpos enfermos. No tenemos tiempo verdaderamente para consagrarlo a sus pequeños males.

Hace algún tiempo tuve forúnculos en el culo, dos a la vez. En aquella época estaba muy ocupado porque dirigía dos sesshines, una dentro de casa y otra fuera y no tenía tiempo de llamar a un médico. Me dolía mucho al sentarme inmóvil y cuando el dolor se volvía insoportable, me levantaba y andaba por el dojo. Está en mi naturaleza el golpear con todas mis fuerzas cuando doy el *kyosaku* e incluso solo cuando paso, provoco una tensión que de pronto endereza las espaldas. Entonces yo me decía andando que gracias a estos forúnculos, ¡obtendré méritos infinitos!. Tenía una pomada, pero como tenía que desplazarme de un sitio a otro sin parar, renuncié a los emplastos y dejé las cosas seguir su curso. Se abrieron sin que me diera cuenta.

¿Será *zazen* un remedio soberano contra los forúnculos? Antiguamente, el gran sabio Sôkô Zenji tuvo un forúnculo grave y cuando le dijeron que podía morir, contestó que en ese caso debía absolutamente continuar *zazen*. Lo que hizo con todavía más ardor y, digamos, que se curó. En nuestra época, cuando nuestra vida está en juego, pensamos que ya no es el momento de practicar *zazen*. Los antiguos, al contrario, sabían que haciendo *zazen* el acceso iba a abrirse por si mismo, vaciarse de pus y curarse. En poco tiempo, si se concibe *zazen* como un sufrimiento porque se reciben golpes de *kyosaku*, es que practicamos un *zen* infernal.

Enseguida viene el *zen* ávido. Siempre tenemos ganas de algo, como los espíritus hambrientos y cuando un deseo se satisface, otro llega: "¡Como me gustaría este traje, como me gustarían estos productos de belleza!" dicen las mujeres, y los hombres: "¡Si solo tuviera mi sueldo!" Entre los espíritus hambrientos, muy pocos atormentados con el deseo insaciable de hacer *zazen*, algunos, al contrario, desean el *satori*. En fin, queremos todo lo que es bueno, bello y aspiramos ardientemente a la posesión de este objeto, tenemos hambre de este objeto. Un espíritu ávido que practica *zazen* para obtener el *satori* no vale mucho. Al obtenerlo, perderá la cabeza por una mujer y la misma palabra *satori* desaparecerá en forma de humo como un cigarrillo. Por otro lado, el espíritu ávido nunca está satisfecho. Cuando ha

obtenido algo, se disinteresa. Cuando tiene dinero, quiero el poder; cuando el poder, necesita la gloria.

El siguiente es el *zen* animal. Este es particularmente estúpido. Solo le interesa el sexo y la nutrición. Son los biologistas quienes lo conocen mejor, es el objeto de sus búsquedas ya que la supervivencia de la especie humana se basa en el sexo y la alimentación. Añadamos a estos últimos, los que duermen sin cesar durante *zazen*. Está escrito en el *Sutra* del *Loto*: "Conocen solo el agua y la hierba, el resto lo ignoran." Durante *zazen*, se preguntan si pronto habrá un pastel o que habrá de verdura para esta noche y como estará preparado el arroz. Piensan solo en comer y cuando tienen un momento de ocio, se tumban y duermen, indiferentes a lo que sucede a su alrededor.

Luego viene el *zen* colérico. Es el *zen* de competición. Queremos ganar a los otros por velocidad y conseguir el maratón del *satori*. En estos últimos, no hay nada más que el deseo de ser más fuertes que los demás.

El *zen* humano comporta también seres raros. Se dan una bella apariencia. Algunos se hacen una raya, otros se dejan crecer la barba, llevan el kimono por encima de la ropa urbana, así transpiran abundantemente. Les gusta el dinero y dependen de él. Además de su coquetería y de su amor por el dinero, tienen supersticiones extrañas.

El *zen* celestial es él del éxtasis. Nos gusta *zazen*. Nos sentimos bien, sentados e inmóviles, felices.

Hasta ahora, haciendo *zazen*, nos hemos quedado en el mundo del común de los mortales. Hemos girado la rueda de la vida en los seis caminos o condiciones de existencia. Hay tipos que practican *zazen* y que se quedan dando vueltos alrededor de encrucijadas. Que utilizan la postura de *zazen* para reforzar su hara, encontrar el éxtasis, vivir mejor o comer sanamente, todo eso está fuera de nuestro propósito y no vale la pena hablar de ello. Desde la época en que Buda enseñaba, se han contabilizado noventa y seis errores de practica y eso incluye cantidad de cosas.

Entremos ahora en el enseñanza de Buda. Abajo, se encuentra el *zen shômon* y arriba, el *zen engaku*. Aquí aparece gente que han cogido una caja de un metro cúbico y que después de haberla llenado de condensado de ciencia búdica, dicen: "¡He aquí la ley de Buda, de un metro cúbico!" Dejamos de pronto esta caja en consigna, con el fin de subir a las cimas para descubrir los amplios horizontes del *Bodhisattva*. A este nivel, hay dos Vías: una Vía inferior, *Hinayana* y una Vía superior, el *Mahayana*.

El *zen* de los seis caminos o condiciones de existencia se sitúa fuera de la Vía, pero los *zen Shômon* y *Engaku* están en el interior de la Vía. Estos últimos están hundidos en la enseñanza del Buda, pero quedan todavía hombres ordinarios. Cuando se conviertan en *Bodhisattva*, tomarán un lugar entre los santos, porque han escapado de la fortaleza de los hombres ordinarios.

He enumerado todos los *zen* de mala calidad para que distingáis claramente el *zen* del Buda. En el momento en que entendáis, todos los demás desaparecen. El infierno, la avidez, la animalidad, la cólera, el humano, el celestial, incluso el *Shômon* o el *Engaku*, todos estos estados de conciencia ya no existirán. Cuando *zazen* es fuerte de pronto, de golpe, se realiza el *zen* de Buda. Dicho de otro manera, se comprende que somos Buda.

Vida Cotidiana y Religión

Las "Seis Perfecciones" se llaman las seis *paramita*. Son las virtudes que practica el *bodhisattva* para alcanzar la otra orilla. A saber: el don, los preceptos, la paciencia, la energía, la concentración y la sabiduría.

En nuestra época, cuando se habla del don, se piensa en una suma de dinero concedida a un monje o a un templo. Aquí, significa practicar sin contar con un provecho personal, ya sea de cosas materiales como el dinero, e incluso el *satori* o el paraíso. No solo no deseamos el paraíso, sino que no tenemos miedo del infierno. El don metamorfosea la vida cotidiana. Hace aparecer un hombre nuevo que no necesita nada, incluso de la misma vida. Es un individuo formidable, libre, suelto, abierto y no convencional.

Nos equivocamos al pensar que los preceptos están fundados sobre las prohibiciones. Está escrito: "En los preceptos la noción de castigo eterno no existe." Los preceptos son

virtudes fundamentales que llevan al hombre a hacer lo que es justo. No es un problema de prohibición.

La paciencia no es el resulto de un esfuerzo de voluntad, no se fuerza a aguantar o a perseverar. Vivimos como un hombre que olvida su ego, un hombre libre de estribos, de sus puntos de vista personales, no consciente del *satori* o de la práctica. La maestra de si misma no tiene sentido porque fundamentalmente no hay ego. El Yo no puede querer cualquier cosa porque la noción de Yo no existe. La energía, no es llenarse de tofú de Takano, ni comer soja como un caballo, ni soplar como un buey. La palabra *shojin* en japonés está compuesta de dos caracteres *sho*, que significa excelente, puro, sutil y de *jin*, adelantar, progresar. *Shojin* se opone a la pasividad y vulgaridad. Es progresar en dirección del bien y renunciar a lo malo. Progresar sin retroceder. Tener un comportamiento justo, sin abrirse al mal. Eso no quiere decir que haya que seguir una línea recta, pura y sin mancha. Pero cuando nos decidimos a pararnos, nos paramos. Por ejemplo, es *shojin* dejar de fumar. También es shojin no beber en exceso. Este *shojin* no es fácil de practicar.

Tenemos menos tentación de excesos cuando hay que abrir las cuerdas de la propia bolsa. Al contrario, si dais prueba de vigilancia cuando alguien os ofrece beber gratis practicáis *shojin*. He elegido el celibato, y me pregunto a menudo como puedo vivir esta vida. Quería decir a propósito de esto que sino se puede controlar uno mismo, es mejor ir a la cárcel donde solo hay celibatarios. Un preso a perpetuidad está obligado a vivir en el celibato. Incluso los caballos, excepto los sementales, viven solos. Si estos animales soportan su vida sin sufrir problemas psíquicos, ¿cómo el hombre este rey de la creación no es capaz?

La concentración, es vivir conforme a la ley, sin adulterarla, sin mancharla, sin contradecirla en sus actos.

La sabiduría es poner sobre todas las cosas un mirada lúcida.

Las seis perfecciones en realidad son solo una. Si las actualizamos en nuestra vida cotidiana, engloban toda nuestra actividad física y psíquica. Por ejemplo, cuando se practica el don, se come lo que es necesario sin desear más y se uno se comporta igual cuando está invitado. La energía hace que por la mañana, os levantéis sin dilaciones. No os apeguéis a vuestra cama hasta que vuestra mujer os llame, porque en este caso es un don miserable. Todo esto es una cuestión de sensatez, lucidez, sabiduría. Hay que coger la esencia de seis perfecciones sin disociarlas. Coger la esencia es comprender el *zen* del Buda y comprender el *zen* de Buda es convertirse en Buda.

En realidad, lo más difícil es comprender como se puede, de golpe, convertirse en Buda. Tenemos el ejemplo de un ladrón: "¡Mira alguien ha olvidado su reloj!" y ¡hala! Como quien no quiere la cosa se lo guarda en su bolsillo. De pronto, se ha convertido en ladrón. Así de rápido, podemos convertirnos en un espíritu ávido o en un bruto.

El Encanto Secreto de la Tradición Oral

De todos los métodos de enseñanza es el más eficaz. Podemos estudiar solos una vida entera sin ningún provecho. Lo mismo pasa con el manejo del sable y todas las prácticas. No es suficiente gritar "¡Ya, ya!" sin razón y golpear, pues podéis estar seguros de que corréis a vuestra perdición. Pero conforme a las reglas, si os ponéis en guardia y vuestra postura es justa apuntando "¡ya!" tocáis al adversario. Todo el secreto está en la postura. El maestro la ha heredado de sus ancestros y en que sigáis o no su enseñanza, está la diferencia.

Conozco una anciana que enseña a sus nietos la costura, la ceremonia del té, el koto y toda clase de cosas. Tuve la ocasión de verla hacerlo. Cuando se limpia un cuello de crêpe japonés, frotándolo demasiado fuerte con jabón, se reduce y se arruga. La abuela llamó a su nieta y le dijo: "¡Mírame como lo hago!" Hizo calentar agua en una marmita hasta que hirviera a borbotones y pidió a su nieta coger una extremidad de la tela y estiraron cada una de un lado, por encima del vapor para distenderla, después la puso a secar.

Este ejemplo de savoir faire enseña exactamente lo que entiendo por tradición oral. Todo lo que me oís decir sobre la enseñanza del Buda es un tradición oral, porque ella sola permite coger los secretos y entenderlos bien, incluso si acabamos siempre por escribirlos en un papel. La transmisión secreta hace ver al instante, por eso es tan importante. *Zazen* es el secreto de la enseñanza de Buda que desde la antigüedad los maestros se enfloraron a los

discípulos: "¡Estirad los músculos de la espalda! ¡Empujad el cielo con la cabeza! ¡Empujad los intestinos, el pecho hacia afuera, es normal! ¡Dejad caer los hombros....!" ¡Sino conocéis la tradición oral, venís a hacer solo tres días de sesshin y estáis tan agarrotados que lloráis! En la practica hay cantidad de experiencias como esa. Constituyen la transmisión secreta y se enseñan de generación en generación. Las obras de Dogen, el *Fukan Zazengi* y los dos capítulos del *Shobogenzo*, *Bendowa* y *Zanmai* ô *zanmai* así como el *zazen Yöjin-ki* de Keizan Jokin pertenecen a esta tradición.

Cuando alguien os ha enseñado una buena postura, sentís reconocimiento y espontáneamente, hacéis *gasshô*. Os sentís bien y tenéis ganas de sentaros en *zazen*. Si vuestra postura es mala, vuestro humor también. Es por esta razón que me afeito los pelos. Crecen enmarañados y cuando estoy en este estado me siento mal en mi piel de monje. Cuando estoy afeitado, me siento en armonía conmigo mismo. Mi humor es diferente según que lleve un *hakama* o el *kesa* que venero. "Cuando de repente, entendéis el *zen* de Buda" os afeitáis el cráneo y lleváis el *kesa*: estáis exactamente en el espíritu de *zazen*. Sino, no es el *zen* de Buda.

Cráneo afeitado y vestidos con el kesa, si practicáis *zazen* y vuestra postura es justa, ninguna ilusión puede entrar. Si hay el menor intersticio, dejáis penetrar el *zen* animal o el *zen* cupido y abrís a lo grande la Vía a una inundación de deseos humanos. Como los deseos humanos son ilusiones, estaréis protegidos si hacéis *zazen* guarneciendo todas las aberturas. Cuando estáis simplemente sentados, *shikantaza*, en una postura exacta, nada puede infiltrarse.

Un maestro preguntó a un joven monje que hacía *zazen*: "¿que haces?" El joven monje le contestó "no hago nada" "¿¡Cómo no estás haciendo *zazen*!?" dijo el maestro. "No, no hago nada, ni siquiera *zazen.*" Este joven monje practicaba un *zen* muy fuerte. Respiraba. Nada más penetraba en él. No hacía *zazen* para obtener el *satori* u otra cosa. Estaba simplemente sentado en *zazen*. Es lo que se llama *shikantaza*: Estar completamente concentrado en el acto.

Un día, un tipo listo, me dijo "Entiendo que la Vía de un monje sea *shikantaza* pero yo, ¿puede ser *shikantaza* bebiendo un vaso de whisky?" Algunas personas interpretan lógicamente que se puede practicar durmiendo, comiendo o divirtiéndose. Claro que se puede, pero no será fácil para el que no haya hecho la experiencia de vivir *shikantaza* en la mesa, en la cama o en los servicios. ¡Toda el problema está aquí!

A propósito de esto, Dogen escribió en el *Fukan Zazengi*: "no importa la posición del cuerpo sentado o tumbado" Más lejos en el *Shodoka*, encontramos esta frase: "Andar es *zen*, sentarse lo es también. El que habla o se calla, en movimiento o en reposo, su cuerpo está en paz." Cuando comprendemos el *zen* de Buda y le realizamos en la vida cotidiana: "Las seis perfecciones y las diez mil practicas se cumplen plenamente en el cuerpo." *Zazen* se convierte en vuestra vida cotidiana. ¡Claro, no es cuestión de quedarse fijado en *zazen* indefinidamente! Incluso Bodhidharma no lo hizo. En su caso, la leyenda ha trascendido la verdad histórica. Imaginar como algunos escritores o místicos que olía mal por quedarse nueve años sin moverse, ¡que estupidez! Si comió y bebió también fue al servicio. Probablemente leyó. Se vistió y entonces lavó su ropa. Por otro lado, ningún organismo abría sufrido nueve años de inmovilidad sin atrofiarse o deteriorarse. Es evidente que tenía otras ocupaciones. *Zazen* era la sustancia de su vida y de su actividad. Dormía a la noche, hacía *kin hin*, preparaba su comida y empezaba de nuevo cada día. Realizaba el *zen* de Buda en cada uno de sus actos. Es lo que llamo " estar siempre en el dial de Buda".

Dogen ha escrito en el capítulo Zanmai del *Shobogenzo*: "*Zazen* trasciende este mundo instantáneamente". Nos hace penetrar en el secreto de los patriarcas y convertirnos en Buda. Al salvar las prácticas erróneas o heréticas, nos permite acceder a la morada del Buda. *Zazen* solo, nos permite alcanzar el Despertar perfecto del Buda. Lo que quiere decir que hacer *zazen*, es realizar el *zen* de Buda.

Prefiero utilizar la palabra percibir a la de comprender, porque el Despertar es una percepción intuitiva. Keizan la emplea también en *zazen* Yoshin-gi: "Cuando llega la percepción del despertar, estamos naturalmente en armonía." Diciéndolo de otra manera, si vuestros músculos están en situación de armonía y de paz, os despertáis. Vuestro cuerpo está de acuerdo con el Buda, sentís que vuestra naturaleza es la del Buda.

Se cuenta que antiguamente alguien practicaba *zazen* llevando encima de la cabeza un stupa de hierro de 25 centímetros de altura y otro, una bola parecida o semejante a las que adornaban las barandillas de los puentes. ¡Sin duda se quedaban inmóviles! Yo mismo, cuando era joven, practiqué *zazen* con una taza de té llena de agua sobre la cabeza y si me movía un poquito, se caía. Es cierto que esto permite obtener una postura tensa. Las caderas se enderezan, las rodillas empujan el suelo, los músculos del cuello se estiran. La postura de *zazen* que permite percibir la última Realidad es extremadamente rigurosa.

Fundar su Práctica en las Ilusiones

Dogen escribió en el Gakudô Yôyin-shu: "Fundar su práctica en las ilusiones, producir el espíritu del despertar antes de percibirlo". Las ilusiones, en la práctica de la Vía han sido comparadas con un "precioso coágulo de sangre". La práctica de la Vía implica cantidad de cosas pero *zazen* permanece siempre en el corazón de la vida cotidiana. Se dice que practicar es como cerrar el paso a las ilusiones. Los hombres son los hombres y se diga lo que se diga no existen los milagros, esperan siempre que sus votos se cumplan y obtener una recompensa por sus esfuerzos. Como el hombre está hecho así, la practica de la Vía debe perseguirse en medio de las ilusiones y querer parar las ilusiones es el *zazen* del hombre ordinario. Esto último durante *zazen* inmoviliza el coágulo de sus ilusiones al querer pararlas, puesto que el buen método es al contrario, dejarlo pasar. Preguntémonos solo lo siguiente: "¿Mi acción sirve a la Vía? ¿o a las ilusiones?" Si se actúa sin discernimiento, desde la ceguera, somos exactamente como un gato que tiene la cabeza en una bolsa de papel y que se encuentra en la mitad de la plaza Ginza, incapaz de distinguir el esto del oeste y acabará por morirse sin saber que hacer. Alguien dijo: "Hasta los 50 años, he ido de oscuridad en oscuridad". ¡Eso es un vida muy arriesgada!

En los últimos tiempos, repito siempre la misma cosa: el dinero está hecho para ser gastado. Ahora bien, en nuestra época, demasiada gente se deja manipular y someter por el dinero. Si heredan de sus padres, se convierten en esclavos de su fortuna y llevan una vida de guardianes de caja fuerte sin hacer ninguna otra cosa.

En la rama Sôtô del *zazen*, los niños aprenden de memoria el Gakudô Yôjinshû. Cuando son adultos, les queda en la memoria este texto pero lo entienden porque no se ha restituido a las palabras la sustancia de la vida cotidiana. Ven las palabras sin comprender su sentido. Hay que vivir verdaderamente las palabras.

"Transmitir simplemente términos, hacer recitar nombres, enseñar las joyas de los demás de la mañana a la noche, todo eso no vale nada". "La palabra está verde, el término no está maduro". ¡Esto está bien dicho! "Comprender de un golpe el *zen* de Buda" es "fundar su práctica en las ilusiones y producir el espíritu de despertar antes de comprender". Convertirse en Buda, es estar simplemente sentado en *zazen*. Discernir el camino, es seguirlo. Práctica y despertar son solo uno. No hay que despertar sin practicar.

Practicando, es decir practicando en medio de las ilusiones, el despertar se produce antes que seamos consientes. ¿No es eso una práctica maravillosa? Después cada práctica emite una luz dulce que aclara el despertar original. Eso es lo que se entiende por "comprender el *zen* de Buda". Claro que es evidente que leer libros sin practicar no sirve de ayuda en la Vía del Buda.

Me preguntaba siempre que libros hay que leer para comprender el *zen*. Si estoy tumbado, contesto sin moverme "tengo prisa, ven a hacer *zazen* todos los días". Esta clase de preocupación hay que situarla en la serie de las pasiones. El *zen* es "hacer". El problema está sobre todo en no cometer errores "haciéndolo". Doy explicaciones, casi siempre cogiendo a la gente de la mano y enseñándole como sentarse. Soy extremadamente severo con lo que concierne a la postura.

En el dôjô de la Universidad de Komazawa, hay siempre doscientos estudiantes y que allí reine un silencio tan profundo con tanta gente me sorprendido siempre. Aunque de ordinario todos estos jóvenes sean ruidosos y toscos, nunca he visto uno solo entre ellos entrar en el dôjô canturreando o con una colilla en la boca. Dan la impresión de no haber matado nunca una mosca. Entran en silencio, hacen *gasshô* y se sientan. Los que esperan a la salida y que no han practicado *zazen*, están sorprendidos. Un grupo se comporta exactamente

como una brasa de carbón, una brasa candente que sin atizarla, se apaga sola. Un montón de brasas se convierten en un brasero ardiente. Una persona que tosa, se limpie la nariz o cambie de pierna, debe hacerlo discretamente. Cuando somos muchos, cada uno debe recogerse en si mismo para no molestar a los demás, en virtud de que se obtenga una atmósfera única. Eso no depende de mi, sino de cada miembro del grupo.

En los templos *zen*, el gran numero de participantes impide doblarse. Yo mismo me mantengo gracias a los estudiantes y esto es recíproco. Cuando somos cincuenta, somos cincuenta resistiendo. Cuando somos cien, somos cien resistiendo, ¡entonces la atmósfera es terrible! Es precisamente en este ambiente donde se reconoce un dôjô de la Vía del Buda. Viviendo esta experiencia, la experiencia del *zazen*, encarnamos las seis perfecciones: "el rayo de luna atraviesa el agua clara de un corazón sin mancha, aunque las olas le quiebren sigue brillando". La vida cotidiana se vuelve nítida como el agua pura. Cuando *zazen* ha sido nítido, es imposible dejar el ambiente del dôjô cantando a voz grito o beber un vaso de alcohol, no pena de caerse al suelo.

Zazen, es sentarse sin desear nada. Se habla de eternidad, pero la eternidad según la Vía del Buda es practicar aquí y ahora. Si llego a hacernos entender eso en lo más profundo de vosotros mismos, ¡no viviréis hasta los 50 años en la oscuridad! Pero sino cogéis este punto esencial, no podréis seguir la Vía del Buda. *Zazen* también es practicar los preceptos aquí y ahora. ¡Ahora! ¡Ahora! ¡Ahora! ¡La vida es una sucesión de "ahora"!

Haciendo *zazen*, hacéis cuerpo con el universo y la esencia de todas las cosas y en consecuencia estáis sin ego. Cuando abandonáis vuestro ego, encarnáis la paciencia y esto vuelve a decir que *zazen* es paciencia. Hay que hacer lo que está en la Vía y no hacer lo que no está, eso da bases sólidas a vuestra vida cotidiana y os pide mucha energía. Viviendo de conformidad con la Ley de Buda, lleváis juicios lúcidos y llenos de sabiduría. Es así como "las seis perfecciones y las diez mil prácticas se realizan perfectamente en nuestro cuerpo". El cuerpo significa el cuerpo del *zen* del Buda. Este vuelve a decir que las seis perfecciones y las diez mil prácticas, así como todas las prácticas de la Vía del Buda están contenidas en el *zen* de Buda. Las dos frases de este verso son extremadamente importantes, pienso son el corazón del poema.

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Shodoka de Yoka Daishi:

Las nubes flotantes de los cinco *skandha van y vienen a la deriva.*
Las burbujas de los tres venenos se elevan y se desvanecen sin sustancia.

Champiñones de una noche

Los cinco *skandha* son la forma, la percepción, las ideas, la volición y la conciencia. La forma comprende todas las cosas materiales. El sujeto y el objeto. Dicho de otra manera, los ojos, las orejas, la nariz, la lengua y el cuerpo; y la forma, el sonido, el olor, el gusto, el tacto y el *dharma*; las cosas que se pueden ver sólo con un microscopio o un telescopio; las cosas que no se pueden escuchar mas que en la radio; diversos sonidos, olores y gustos... todo esto es llamado forma.

La percepción es lo que es recibido por las funciones mentales. El bienestar o la angustia, un frío insoportable o el calor; es lo que recibimos. Las ideas son la imaginación, como cuando uno se imagina que un cualquiera puede ser un gran monje, o quizás un joven novicio lleno de talento. La volición (*gyo*) es el valor que se da a algo. No es el mismo *gyo* que en *shogyomujo* -todos los fenómenos son transitorios- donde significa los fenómenos. *Gyo* tiene muchos significados. Puede significar el tiempo (el tiempo es extraño, no es ni material ni espiritual). También puede significar la dirección (también ésta es extraña: parece existir y sin embargo no es absoluta), o también la posición social. Se dice que alguien es grande, pero no se sabe qué es lo que hay de grande en él. Nosotros, monjes, hemos abandonado la vida mundana y rechazado toda discriminación de clase. No tiene ningún sentido para nosotros intentar juzgar la grandeza de nadie. Incluso un camarero o un general tiene amigos. No es que el status social no exista. Un gran hombre es grande. ¿Pero es grande porque recibe un

gran salario? O ¿es grande porque es muy generoso? yo no comprendo en absoluto en qué consiste la grandeza de una persona. El status social es una cosa rara. Hay también un problema de número -se utiliza la palabra "mucho"- Pero, ¿a partir de qué cantidad es "mucho" y debajo de qué nivel es "poco"? Hay muchas cosas como éstas. Todas las formas diversas, las diferentes maneras de pensar, las diversas categorías hipotéticas concebidas por el espíritu son así.

Seguidamente viene la conciencia. Es la comprensión discriminatoria, lo que el mundo en general llama la toma de conciencia. Estas cosas son las nubes flotantes de los cinco *skandha* yendo y viniendo sin rumbo.

En el libro titulado *Isan No Kyosaku* encontramos esta frase: "El sueño reside en el cuerpo del *dharma*, forma en el vacío." Eso mismo es el champiñón. El champiñón, como si él fuera muy grande, dice: "¡No me haga perder la cara!" "¿Quién es usted? Su cara no tiene nada de especial." El champiñón responde sin avergonzarse: "¡Me ha deshonrado!" "¡Pero si usted no es más que un champiñón!." Aunque este champiñón viva mucho tiempo, no puede vivir cien años. Visto con un poco de perspectiva no es más que el champiñón de una noche creado a partir de la vida del universo; de pronto surge y desaparece repentinamente. No tiene ninguna importancia.

En algún lugar, hace mucho tiempo, un monje hacía *zazen*. Llegó un demonio con un cadáver sobre los hombros y lo dejó caer delante del monje. Después de éste, viene otro demonio que dice: "Dame ese cadáver." "¡Qué estás diciendo! Yo lo he acarreado aquí a costa de grandes dificultades", dice el primer demonio, y empezaron a pelearse. Pero se dieron cuenta de que su disputa no tenía salida, así que decidieron someterse al criterio del monje. El segundo diablo dijo: "Yo he traído esto, ¿no es verdad?." El monje responde: "Ese otro tipo lo ha traído aquí." Entonces el malvado demonio le arranca un brazo y lo devora. "¡Qué miseria!" -dice el primer demonio- "¡Ocurrirme esto a mí!." Le quita un brazo al cadáver y se lo pega al monje. El malvado demonio se apodera entonces del otro brazo del monje y lo devora. El primer demonio lo reemplaza de la misma manera. Las piernas también siguieron el mismo camino, y después la cabeza. De esta manera, mientras que el monje hacía *zazen*, sus verdaderos miembros fueron arrancados y reemplazados por los del cadáver. Ya no quedó nada de su yo original.

"Este no es el cadáver objeto de la batalla y esto no soy yo. ¿Qué es por tanto?."

Si reflexionamos sobre esto, es extraño que nazcamos sin ego. Antes de nacer, permanecemos en la matriz. Minúsculas partículas en forma de cuchara saltan y se precipitan hacia delante. Primero los champiñones del padre van al encuentro de los champiñones de la madre, y enseguida, ¡Paff!, una célula única es creada. Este champiñón situado justamente en el centro de la matriz, poco a poco, por un proceso metabólico, se vuelve viable. Sin preocuparse del ego, nace. Una minúscula cosita ha nacido. Después se pone a mamar del pecho de su madre y crece. Ingiere alimentos, come lo que necesita y deja caer el demonio en los retretes. Después, nuevamente en un restaurante engulle al demonio. En el baño, le corre el sudor; en la peluquería caen sus cabellos. De esta manera metabolizamos nuestro camino hasta aquí y así, "Las nubes flotantes de los cinco *skandhas* van y vienen sin rumbo."

El espíritu es exactamente igual, como en la frase: "Las burbujas de los tres venenos se elevan y se desvanecen sin sustancia." Los tres venenos son la codicia, la cólera y la estupidez. Los tres son burbujas en la superficie del agua. Antiguamente *Shokusannui* dijo: "En este mundo, río a la deriva, los movimientos del espíritu son las burbujas." Todo el mundo es una burbuja. La gente se lamenta o se alegra, ama o detesta, dice que eso es mentira o verdad. Pero esta clase de cosas es "cuando uno se despierta plenamente al cuerpo del *dharma*, ningún objeto existe", es: "La fuente original de nuestra propia naturaleza es la naturaleza de Buda."

Comentarios sobre el Shodoka por el Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Shodoka de Yoka Daishi:

Cuando vemos la verdadera realidad, no existen ya los hombres ni la ley.
Al instante, nuestros actos más infames se destruyen.

Si utilizo mentiras para equivocar a los hombres
Que caiga para siempre en el suplicio de la lengua arrancada.

Mirar el Mundo con Gafas de Color

La practica del Budismo apunta a descubrirnos la verdadera realidad. Despierta de pronto en nosotros una necesidad imperiosa de saber a qué se parece. Ahora bien, el carácter verdadero de la realidad tiene por carácter único la ausencia de carácter. No es ni esto ni lo otro. Todas las existencias del universo, todos los fenómenos sin excepción, son la verdadera naturaleza de la realidad. Está dicho en el *Hannya Shingyô*: "Todas las existencias están vacías de aspecto; no hay ni nacimiento, ni decrecimiento; ni mancha, ni pureza." Así es la realidad: sin belleza, sin suciedad, sin nacimiento, sin muerte.

Desde el punto de vista humano, podemos ver esta realidad. En nuestra época, los hombres, especialmente los intelectuales, esa gente acostumbrada a pasar exámenes y capaz de llenar un papel sobre no importa qué tema, intenta hacer correr su pluma para describirla, pero cuanto más lo intenta, más se sustrae de ella y lo que sale de su papel hace pensar en una minúscula pequeña caquita.

Es imposible para un ser humano ver la verdadera naturaleza de la realidad, por el hecho de que él es un ser humano. Nosotros, hombres, no podemos ver más que nuestro mundo de hombres. Un pez no ve más que su mundo de pez. Un ladrón ve ladrones por todas partes.

Uno me ha dicho que un magistrado decía con gusto: "en todo hombre veo un criminal." Decía sin duda la verdad. Este hombre se reconocía a sí mismo en las mentiras, por lo que es normal que piense en términos de culpabilidad.

Cuando se venera a un Buda y se es anticuario, se empieza por estimar el valor del objeto: "¿Por cuantos miles de yen podré venderlo?" A partir del momento en que se ve un Buda, se le pone una etiqueta. Por eso todos los Budas han desaparecido.

Mirando el mundo con el ojo de Buda, todo es Buda. No hay más demonios. Todos los seres, sensibles e insensibles, son la Vía: la hierba, el árbol, el país, el planeta, todo es Buda. Nuestro cuerpo tal como es, es Buda.

El hombre ordinario de nuestro mundo dirá que yo no soy un Buda, sino un hombre como los demás porque me mira con gafas de color de hombre ordinario. Cuando lleva gafas azules, ve el mundo en azul. Si tienen el color del deseo, no ve más en el mundo que objetos de deseo.

Por lo tanto, tenemos que comprender la Verdadera Realidad. Es necesario pero, como la Ley del hombre se opone, no es una tarea fácil. Aquí, todo es ilusión. De todo lo que se hace en el mundo, nada existe fuera de las ilusiones. Todo, sin excepción, es ilusión. Podemos decir que todo es *karma*.

Un hombre acaba de robar algo: tiene miedo y se escapa. Un policía se lanza en su persecución y mira a los paseantes preguntándose si el tipo que está delante de él es el ladrón. Por tanto, el perseguido y el perseguidor andar cada uno por un mundo diferente. He aquí porqué la verdadera realidad as tan difícil de aprehender. Descubrir la verdadera naturaleza de la realidad, es abrazar de una sola mirada el panorama del universo. Cuando tenemos esta visión, hemos comprendido las enseñanzas del Buda.

Para contemplar el espectáculo del universo, no es necesario sacar el telescopio ni de inclinarse sobre el microscopio. No vale la pena molestarse tanto. Basta con negarse a reconocer como verdaderas todas las ilusiones que nos ciegan. Hay que decirse "mis pensamientos son erróneos, este es falso, este otro también, todo es falso, yo lo niego." Si los alejamos todos, nada más existe en nosotros. Está escrito: "Cortando los lazos del karma, encontramos el apaciguamiento de todas las cosas. No pensamos más en términos de bien o de mal, no distinguimos más lo verdadero de lo falso." Abreviando, tenemos una visión total e inmediata de lo real. Entonces basta con mirar por encima de nuestras gafas, o mejor, quitárselas.

Asir el universo de un vistazo no es un problema de cantidad sino de calidad. Incluso aunque se pudiera evaluar la distancia de los confines del universo en miles de años luz, más allá quedará todavía lo desconocido. En el *Sutra del Loto*, la duración del universo está

estimada en quinientos ciclos cósmicos. Infinitamente grande o infinitamente pequeño, el mundo es ilimitado. El verdadero problema no es ni el tiempo ni el espacio, sino la esencia del universo.

Al no abrazar el universo de una sola mirada lloramos y reímos. Cuando la visión es total, no hay ni atracción, ni repulsión: las cosas son lo que son y nada más. Esto no es más que esto; aquello no es más que aquello. Las obras sociales cualesquiera que sean tienen como meta hacer el bien y cuando no proporcionan felicidad al beneficiario, no se comprenden. De hecho, nos dirigimos al hombre que sufre por ser pobre y dándole caridad, aumentamos su humillación y le dejamos todavía más insatisfecho que antes. Siempre digo que tendríamos que mendigar a los pobres. El indigente pensara: "Todavía se me puede pedir alguna cosa" e instantáneamente, encontrará de nuevo su dignidad de hombre. Por esta razón *Shakyamuni* pedía la limosna al más miserable de los miserables. No somos pobres cuando damos. Prueba de ello es que un hombre rico tiene horror cuando se la da la limosna, pues se le quita su atributo, el dinero, sin el cual no existe. En este ejemplo hemos asido de una mirada la esencia del universo. Una mirada tan lúcida no se explica: es echar el vistazo.

Antiguamente, no había ni gafas para mirar el cielo, ni rayos X, ni microscopio. Nada de todo eso existía. Entonces había que valerse por si mismo, equiparse con ojos capaces de ver bien porque no podíamos ayudarnos de ningún instrumento. Entonces, un día, por primera vez, un ojo percibió la realidad en su totalidad. Ese ojo, extraordinariamente agudo, se vio asimismo tan bien como a los otros. Penetraba la felicidad y también la desgracia. Mirando todas las cosas en este mundo con su ojo prodigioso, por primera vez le apareció un mundo donde no existía absolutamente nada.

Un día en las letrinas, un gusano cae sobre una placa de hielo. Mirando a este pobre gusano en peligro, un alma compasiva vino a socorrerle y le depositó en un lugar donde pudiera tener calor toda la noche. Al día siguiente, estaba muerto. Lo que para este hombre era la felicidad, no era la felicidad del gusano. Nos equivocamos al pensar que lo que hace la felicidad o la desgracia de los unos sirve también para los otros.

Hay que desarrollar el poder de nuestro ojo para ver de una sola mirada al pobre o al rico, al hombre o a la mujer. Cuando consideramos solo la felicidad de uno o de otro, no vemos nada. Cuando abrazamos todas las cosas de una sola mirada, dominamos el universo. De todas las formas, no se pueden hacer las cosas hasta la mitad, o pararse en el camino. No podemos quedarnos suspendidos en el aire. Hay que ir hasta el final y alcanzar la meta, el punto donde nos despertamos a la verdadera realidad.

"Cuando vemos la verdadera realidad, no existen ni hombre ni Ley."

Constatamos a la vez la vacuidad del hombre y la vacuidad de la Ley. Ahora bien, la raíz de las ilusiones es donde reside la especificidad del hombre, su yo. Es decir que el punto de vista del hombre es subjetivo y personal. En otras palabras, no va más allá de la subjetividad humana, no está en continuo con el universo, está en continuo consigo mismo. Está escrito: "Abandonar las vistas del ego, abandonar también el dualismo del hombre vacío y de la Ley vacío." Cuando nos despertamos a la vacuidad de todas las cosas, el ego del hombre ya no existe. Nada más nos traba.

Está dicho en un poema: "Nacimiento y muerte van y vienen, verdad del hombre. Para él los cuatro elementos y los cinco agregados son indestructibles." Se considera por error que un nacimiento es un feliz acontecimiento. Pero se puede nacer deforme o idiota. Entonces, no hay que meter sistemáticamente un nacimiento en el cajón de las felicidades. También la costumbre de decir que la muerte es un evento desgraciado. En verdad, tendremos que alegrarnos. El motor que produce nuestros sufrimientos ha dejado de girar. Apercibís una mujer guapa, una pasión nace, miráis un buen plato, otra pasión surge. Se diga como se diga, es nuestro cuerpo el que las produce y el día en que desaparecen, deberíamos dar un soplido de alivio "¡Uff! por fin me he desecho de mi cuerpo y de los sufrimientos de la vida!"

No Hay Impase

Un día que nevaba, un estudiante de la Universidad Imperial de Kyôto dirigió esta carta a un amigo: "se dice que un paisaje nevado alegra al alma, pero en mi no suscita ningún humor frívolo. No salgo porque me escurro a cada paso. ¡Qué alivio si la nieve que cubre las

montañas a los cuatro horizontes se fundiera! La vista de toda esta nieva me hace rechinar los dientes" Su amigo de Tokyo le contestó: "Hay gente que admira la nieve, las flores, la luna y que lo convierten en una fiesta aunque la luna y las flores no tienen nada de excepcional. Yo, encuentro muy agradable quedarme al lado del fuego bebiendo sakí en compañía de una chica guapa, admirando la nieve. Pienso también en los que, como el cartero, deben distribuir el correo incluso en las mañanas de nieve. ¿Donde está la verdad? Me dices que te horroriza mirar la caída de la nieve, pero ¿no es normal que la nieve caiga en invierno?" Cuando se mira al universo de una sola mirada, muerte y nacimiento van y vienen, los cuatro elementos y los cinco agregados no tienen sustancia. Está dicho en el *Fugen-kyo*: "Si deseas enmendarte, siéntate en *zazen* y piensa en la verdadera entidad de la vida, todas tus ofensas desaparecerán." Despertarse a la verdadera entidad de la vida, es tener una mirada que penetra todas las cosas, la visión instantánea y total del universo.

Antiguamente se categorizaban los diversos obstáculos y trabas que impedían la practica y se explicaba que nuestra visión errónea venia de nuestras ilusiones. En nuestra lengua moderna se diría que estamos entrampados con nuestras ilusiones y que cada uno, según su carácter, está cogido por un número considerable de trampas. El término *zange* hace pensar a cualquier fórmula de exorcismo, pero aquí no hay nada de mágico. Es haciendo *zazen* como se suprimen los obstáculos y como se descubre la verdadera entidad de fenómenos abrazando el universo de una sola mirada. Entonces, nuestra felicidad ¿sería la del gusano de las letrinas? No. Cualquiera que se su felicidad, no es la nuestra. Cada uno lleva en si mismo la propia felicidad que debe descubrir. Numerosos son los que viendo un mendigo piensan que son más felices que él, pero este mendigo tiene también su propia felicidad. Cuando se acaba su jornada, vuelve a casa de buen humor tambaleándose. Se acurruca en un rincón de su chabola y se duerme feliz. ¡Así es la felicidad! Cuando vemos el universo de una sola mirada, no hay más impase. También el *Fugen-kyo*: "Todas nuestras equivocaciones son como gotas de rocío sobre la hierba." La falta que nos traba no existe en ningún sitio. Esto es esto y está bien. Aquello es aquello y está bien también. Eres tú y está bien; yo soy yo y también está bien. La cabeza es la cabeza, los pies son los pies, cada uno juega su papel. "Todas vuestras faltas son como gotas de rocío sobre la hierba, desaparecerán bajo los rayos del sol de la sabiduría. Si tenemos la sabiduría de abrazar el universo, esta sabiduría ¿esta sabiduría no hará también desaparecer los errores que nos hacen caer en la trampa? Somos prisioneros de nuestras equivocaciones. Ahora bien ¿estos errores que son? Son nuestros conceptos, nuestras ideas ya hechas, nuestros prejuicios. Mucha gente vive la felicidad de los demás: "¡Como me gustaría estar en su lugar!" piensan. Pero vuestra felicidad no hace la mía.

Cuando nos despertamos a la verdadera realidad: "Al instante, nuestros actos más infames se aniquilan." Se pensaba que el cometía un crimen capital caía en el infierno *Avichi* donde sufría sin un solo instante de descanso. Un instante, en terminología budista es verdaderamente un instante corto: el tiempo de doblar el dedo índice dividido por sesenta y dos. Lo que se entiende generalmente por sufrimiento no es un producto ya hecho, salido de una caja. Cada uno de nosotros, según su carácter, tiene su propio sufrimiento y fundamentalmente, si el sufrimiento y del placer, es como si nos despertáramos de un sueño, en el instante tenemos un visión justa de la verdadera realidad y aprehendemos el universo. Las ilusiones se desvanecen cuando aceptamos el sufrimiento tal como es y el placer tal como es, lo mismo que: "Al instante, nuestros actos los más infames se aniquilan." El infierno donde el sufrimiento no el descanso, desaparece.

Está escrito en un sutra: "El que se despierta a todos los Budas del pasado, del presente y del futuro, ve naturalmente la esencia del mundo de la Ley donde todas las cosas hacen Uno." Ver naturalmente la esencia del mundo de la Ley es precisamente abrazar el universo de una sola mirada. La multiplicidad se convierte en unidad. Quiero, bien, quiero. Odio, entonces odio. Soy yo como soy. Tú eres tú, tal como eres. *Yamaoka Tesshû* escribió en una pintura del *Fujiyama*: "Con el tiempo claro o bajo las nubes, la montaña del Fuji es bella, su silueta permanece igual." Así es la Verdadera Realidad.

"Si utilizo las mentiras para equivocar a los hombres, que caiga para siempre en el suplicio de la lengua arrancada." *Yoka Daishi* jura que su testimonio es verdadero, sino que

caiga en el infierno de los mentirosos donde se arranca la lengua a los que confunden a las gentes.

HOTSU BODAISHIN El espíritu del despertar

Comentarios de TAISEN DESHIMARU

Concentraos bien en la espiración. Espirar profundamente. No hay que permanecer en su pensamiento; así, una espiración profunda siempre puede ayudaros a encontrar el samadhi.

Ayer hablé de los momentos de nuestras acciones. Una acción se realiza sólo cuando la hacemos. En verdad, no existe antes y no existe después, existe en el momento mismo, en la totalidad del momento presente. Así, en nuestra vida, vamos de momento en momento, como los puntos en la línea del kesa que hacen una línea recta. Nos equivocamos pensando que nuestra vida es sólo una línea del nacimiento a la muerte, nos equivocamos pensando que el tiempo es algo paralelo a nuestra vida, que tenemos que correr detrás o que ya ha pasado. Es verdad que la vida pasa como una flecha pero el tiempo es nuestra existencia y la existencia es el tiempo, el ser-tiempo.

Así, en el tiempo del zazen podéis entenderlo porque toda nuestra atención está lista, preparada, y es por eso que os gusta zazen.

En un instante, sin pensamientos, entendéis, entendéis la existencia pura. De un lado veis vuestro karma: fuerte, profundo, no tan bueno. Pero la observación de vuestro karma es una observación que no mancha, porque al mismo tiempo, en el instante presente, sois totalmente puros. En un instante aparece ‘uchu ippai no zazen’, el zazen que llena el Universo. Y Bodaishin, el espíritu del despertar aparece. Así, dejad pasar los pensamientos, no tienen existencia propia, concentraos aquí y ahora. Ahora, espiráis profundamente.

Pensar con el cuerpo, abandonar el pensamiento intelectual. Un momento, dos momentos, cien momentos. Entrar en un dojo no es sólo sentarse y cruzar las piernas, también hay que abandonar el ego, olvidar el yo y lo mío, naturalmente poner su karma a disposición de la práctica de la Vía.

Cambiar el karma, transformar la acción del pensamiento, de la boca, de las palabras, del cuerpo. Hay uno en el dojo, que cada vez que me llama por teléfono, me dice: "¡Qué mal karma tengo!". Siempre me lo repite. Es verdad que es difícil cortar su karma. Cambiar de dirección es difícil, cambiar sus acciones complicadas, podridas; pero es posible, primero hay que decidir cortarlo.

También, si uno decide totalmente practicar zazen, es la misma decisión que cortar su karma, cambiar sus acciones y, tarde o temprano, el mal karma cambia. No nos damos cuenta que era la misma decisión que la de empezar a practicar la Vía: empezar a buscar la verdad.

Cuando uno viene cada mañana y sigue repitiendo zazen cada mañana, es seguro que su karma cambiará. Antes de entrar en el dojo por la mañana, hay pocas ocasiones de tener un mal karma. Las primeras acciones son muy naturales: despertarse, lavar su cuerpo, vestirse, venir al dojo. Naturalmente, queda siempre el espíritu, los pensamientos, las voliciones. Pero una vez en zazen, una fuerte atmósfera en el dojo y el espíritu se tranquiliza, cambia; sólo queda la observación, la observación de la postura y la observación de la actitud del espíritu. ¿Cómo pensar durante zazen?. No lo que pienso, sino, ¿estoy pensando o no estoy pensando?. La observación no deja huellas. Y naturalmente, cada zazen, una pequeña semilla de sabiduría se deposita en el granero de la conciencia. Así, automáticamente, cambia el karma, sin querer, sin esfuerzo; automáticamente aparece Bodaishin.

Bodaishin, el espíritu del despertar, el espíritu que nos conduce a la Vía, el espíritu que nos sigue en la Vía.

Al principio del Gakudo-yojin-shu está dicho: "Bodaishin, el espíritu del despertar, recibe numerosos nombres pero el espíritu es único". El Patriarca Nagarjuna dijo: "El espíritu que medita sobre la aparición seguida de la desaparición y sobre la impermanencia del mundo, este espíritu lo llamamos espíritu del despertar, Bodaishin".

La aparición y la desaparición: se trata de nuestra existencia, nacer, vivir, morir; la impermanencia, mujo. Así, el espíritu del despertar, Bodaishin, aparece cuando uno realiza la impermanencia. A veces, la realizamos cuando alguien cercano muere y esta circunstancia nos puede acercar a la Vía, es un despertar. Pero también nos puede hacer quedar en el sufrimiento, la pasión; la puerta no se abre. El maestro Dogen sintió profundamente mujo cuando murió su madre. El tenía ocho años, y cuando vio el humo del incienso que subía, durante la ceremonia de cremación de su madre, sintió mujo y tomó la decisión de practicar la Vía, buscar la Vía.

Recuerdo que yo sentí mujo muy fuerte cuando murió Etienne. Yo ya practicaba desde hacía muchos años pero él tenía sólo 4 ó 5 años más que yo. Etienne Zeisler, Mokusho Zenko, que era nuestro hermano mayor en el Dharma. Murió muy rápido y como era joven, fuerte, guapo, me impresionó mucho. Pensé: "Ahora hay que practicar el amor, no tener más celos o historias con la gente". Pero este tipo de decisión no se toma solo.

Así, cuando alguien cercano muere, a veces aparece Bodaishin, el espíritu del despertar, algo que conduce nuestra práctica. Pero mujo trata sobre todo de nosotros mismos, de realizar la impermanencia de nuestra vida; es decir, que a cada momento podemos morir. Así, lo que trata, lo que enseña el Zen, el zazen, es cómo existir con mujo, comprender la aparición y desaparición, cómo vivir sin pudrir nuestro espíritu, sin ser egoístas.

En el Gakudo-yojin-shu, el maestro Dogen dice: "El que olvida un instante el yo y lo mío se vuelve íntimo con Bodaishin, el espíritu del despertar. Cuando la visión del yo se levante, sentémonos tranquilamente y examinémonos con cuidado. ¿Cuál es el origen de nuestro cuerpo interno y externo? El cuerpo con los pelos y la piel que recibimos de nuestros padres está formado por dos gotas: una gota roja y otra blanca. Desde el principio al final es vacuidad y no constituye un verdadero yo".

El conocimiento que resulta del pensamiento, del espíritu, del saber, está atado a la duración de la vida, que pasa cuando se paran la inspiración y la espiración. Por eso, tampoco el conocimiento constituye un yo. Eso no es filosofía, es sólo observación. Seguiré mañana hablando de Bodaishin, el espíritu del despertar, el espíritu que nos conduce a la Vía.

Bodaishin, el espíritu del despertar. Hoy es viernes, hay poca gente en el dojo. Es difícil levantarse para todos pero la acción de levantarse, venir al dojo, practicar zazen, es la manifestación de un Bodaishin fuerte. No cambiar la decisión.

Ayer dije que Bodaishin es el espíritu que medita sobre la aparición y la desaparición, el espíritu que realiza, comprende la impermanencia, mujo; la impermanencia de los hombres y la impermanencia del Universo. Hay aparición, duración, desaparición.

Nos apegamos a este cuerpo, esta existencia. Hacemos toda una historia alrededor de nuestra existencia pero al principio, en el origen, son sólo dos gotas, una blanca y una roja, que coexisten, que se encuentran en el mismo instante. La existencia; nos apegamos al espíritu que dice: "Yo" o "Es mío, es mi mujer, es mi trabajo, mi casa". Nos apegamos a nuestro convencimiento, nuestra experiencia, de que sólo están atados a la duración de nuestra vida. ¿Qué pasa con todo eso cuando se paran inspiración y espiración? Es un poco como enseñar a alguien una fotografía de nuestra primera comunión y decir: "Ese soy yo". No es falso pero tampoco es correcto. El rostro del chico de la primera comunión puede aparecer una vez u otra durante la vida pero no permanece, no existe como algo único.

En el Gakudo-yojin-shu, el maestro Dogen dice: "Fusionarse con un yo que es un no-yo, apegarse a un producto que es un no-producto, no practicar la Vía búdica que hay que practicar, no eliminar el mundo que hay que eliminar, es tener aversión a la Ley Verdadera y buscar una vía falsa". ¿Ahí hay algo que sea erróneo? El maestro Dogen no se dirige a gente ordinaria, se dirige a los monjes, a la gente que quiere practicar.

El nacimiento, la duración, la muerte, no existen en un mismo instante. En el instante del nacimiento, de la aparición, existe sólo el nacimiento. En el instante de la duración, existe sólo el instante de la duración. En el instante de la desaparición, de la extinción, existe sólo el instante de la desaparición, de la muerte.

En zazen entramos en la totalidad de un instante. Dije ayer que no es filosofía, sino observación, observación y concentración: zazen.

Ayer bajé a la cocina para buscar un cuenco, un cuenco en el que se había servido la guenmai, para hacer una masa, y observé que este cuenco estaba sucio de la guenmai de la mañana. La cacerola grande también estaba sucia de la guenmai del martes. No es mucho lavar cinco minutos. No es sólo el trabajo del responsable de servir la guenmai. Normalmente cada uno, después de la guenmai, debería lavar su cuenco. Sólo dos minutos y todo queda limpio.

Al principio, este instante no pertenece a vuestra vida pero, si lo hacéis entrar en vuestra vida, se convierte en un instante de práctica, en un instante de despertar. Al mismo tiempo, podéis practicar la buena armonía en el dojo, es importante. No sólo los responsables de la guenmai, la gente que come la guenmai. Los responsables de la guenmai ya dan mucho, con mucha regularidad, está bien. Los que comen también deben limpiar, hacer samu.

Practicar zazen con el cuerpo y el espíritu juntos, pensar con el cuerpo. La postura es la base, la postura es el despertar mismo. Al principio cuesta; las rodillas, la columna vertebral. Es muy importante bascular la pelvis hacia delante, a la altura de la quinta vértebra lumbar. Eso permite empujar bien el suelo con las rodillas y tener estabilidad, equilibrio, una base fuerte, un contacto fuerte con la tierra. Y, a partir del punto de la quinta vértebra lumbar, estirar la columna vertebral, estirar la nuca, como si quisiéramos empujar el cielo con la cima de la cabeza. Entrar el mentón, dejar caer los hombros, acabar con las tensiones, mantener los pulgares formando una línea recta, fuerte, y liberar, relajar el vientre. Así, podréis concentraros en una espiración profunda que empuja los intestinos.

Hay uno que quiere una entrevista íntima, personal, pero ya le enseñé personalmente qué hacer con las dificultades que tiene con la postura y no lo hace. He dicho: "Si la rodilla no puede tocar el suelo, hay que poner algo debajo, algo blando, para tener el mismo movimiento de la pierna y de la pelvis". Esa persona pone algo duro, así que no ayuda a su rodilla a bajar, sino que se levanta, levanta la rodilla y desequilibra la pelvis; eso es muy peligroso.

Zazen no es un juguete, una cosa más de la vida, zazen es la Vía. Hay que seguir exactamente la postura transmitida, sino es peligroso.

El espíritu que observa sho, la aparición, y metsu, la desaparición: la vida, la muerte, la impermanencia de nuestra existencia, la impermanencia del mundo social. Este espíritu se llama Bodaishin, el espíritu del despertar, el espíritu que reconoce mujo, la impermanencia de nuestra vida misma y la impermanencia del mundo de los fenómenos.

A veces, un golpe fuerte de la vida nos hace realizar mujo y nos abre la Vía. A veces, un golpe fuerte de la vida nos hace realizar mujo pero nos deja en el dolor del sufrimiento y la pasión.

Un rey tenía una mujer maravillosa, hija de la tierra. Un día, ella se preparaba para atravesar el gran mar y el rey estaba muy triste. Un ministro dijo para consolarle: "El rey tiene la fuerza del conocimiento y sabe que su señora volverá sin tardar, ¿por qué sufre tristeza?". Y el rey contestó: "Lo que me entristece no es pensar que mi mujer no volverá, sino que temo que a su vuelta su juventud se haya fugado". Eso es sólo ver una parte de la impermanencia. Es la misma mirada que apegarse a los bienes, posesiones o apegarse a su propia inteligencia, como apegarse también a una juventud. Un cuerpo que ya se nos escapa. Realmente, ¿qué edad tenemos? ¿Cuánto tiempo nos queda para practicar, para buscar la verdad?.

Cuando realizamos mujo es como un fuego que se quemara sobre nuestra cabeza y Bodaishin se manifiesta, la Vía se manifiesta.

En la Prajnaparamita está dicho: "La perfecta noción de impermanencia es observar los dharmas condicionados; es decir, los fenómenos de la vida nacen y perecen como el polvo llevado por el viento, como el agua que resbala por la montaña, como el fuego que se apaga. Son sin solidez, sin rigor, no pueden ser ni cogidos ni detenidos, son iguales a creaciones mágicas que engañan al profano. Gracias a esta impermanencia, el sabio puede salvar el umbral de la vacuidad y como en la vacuidad ningún dharma existe, la impermanencia tampoco existe. Al igual que en el nacimiento, la duración y la destrucción no pueden existir, en el momento de la destrucción, el nacimiento y la duración no pueden existir".

Es como una historia de amor que empieza, dura y se acaba. Nacimiento, duración y destrucción, oponiéndose mútuamente por su carácter y su naturaleza. Como no existen juntos, la impermanencia no existe. Así podéis comprender la importancia de la concentración

en el momento presente. Durante zazen podéis comprenderlo sin pensar, sólo por zazen, la práctica durante el presente seguido de otro momento presente. Podéis entrar en ‘uchu ippai no zazen’: el zazen que llena todo el Universo, la guenmai que llena todo el Universo.

A la pregunta: "¿Cómo un pobre hombre como yo puede tener la naturaleza de Buda?", el maestro Kodo Sawaki contestaba: "Imbécil, ¡qué dices!, ¿no estás en el corazón mismo de la naturaleza de Buda?". Si hechas a la calle tus ilusiones, estás en el centro mismo de zazen. El problema no es tener o no la naturaleza de Buda. Cuando bebes alcohol cada articulación, cada músculo, cada célula, tu cuerpo entero está borracho. Cuando haces zazen tu cuerpo entero es zazen.

Hoy no quería que hiciese un mondo pero no hago el mondo, no es una pregunta muy importante. Los kimonos de las chicas: las chicas que llevan su kimono por la mañana son las chicas que hacen la campanita y que me ayudan. Si de un lado hay culpa, de otro está bien, porque me ayuda para la ceremonia. No hay culpa.

Bodaishin existe antes de tener su nombre. Bodaishin es el espíritu que nos enseña la Vía. Bodai es bodhi el despertar. También Do, la Vía. Hay un capítulo del Shobogenzo que se llama Hotsu Bodaishin: "Establecimiento de Bodaishin, el espíritu del despertar".

Al principio de este capítulo, el maestro Dogen dice: "En general, hay tres clases de espíritu: el primero es citta, que aquí en Oriente es llamado el espíritu que piensa. El segundo es hridaya, que aquí en Oriente es llamado el espíritu de las hierbas y los árboles. El tercero es vriddha, que aquí es llamado el espíritu concentrado y con experiencia. Entre los tres, Bodaishin, el espíritu del despertar, se establece en relación con el espíritu que piensa, citta. Bodai, bodhi, es el sonido de una palabra india y aquí lo llamamos la verdad, la Vía. Sin este espíritu que piensa es imposible establecer Bodaishin". No quiere decir que el espíritu que piensa es Bodaishin, el espíritu del despertar, sino que establezcamos Bodaishin con el espíritu que piensa. Pero establecer Bodaishin, ¿qué es? Es hacer el voto y esforzarse en que antes de atravesar yo mismo, haré atravesar a todos los seres vivientes. Antes de liberarme, liberaré a todos los seres vivientes. Ese es el voto del bodhisattva.

Al final del Hannya Shingyo lo cantamos juntos: "Gyatei, gyatei, hara gyatei, hara so gyatei, boji sowaka". Es un mantra, es decir, una fórmula de protección, de ayuda. "Gyatei, gyatei, hara gyatei, hara so gyatei, bo ji sowaka": "Vamos, vamos todos juntos a la otra orilla, a la orilla del satori, del despertar". Así, desde el principio, Bodaishin enseña el verdadero mushotoku, sin meta personal, la verdadera interdependencia entre los seres vivientes.

El bodhisattva es como un guía. Enseñar la existencia de la otra orilla: eso es Bodaishin. Así, cuando Eno, el sexto Patriarca, era un joven leñador, transportaba la leña a la ciudad y nunca había oído hablar de Bodaishin. Estaba sólo preocupado por su madre, por hacer un poco de dinero, por comer. De repente, una noche de tormenta, se puso bajo la protección de la puerta de un templo en la ciudad, en la montaña alrededor de la ciudad. Oyendo a los monjes cantar el Sutra del Diamante, estableció Bodaishin: "Cuando el espíritu no se fija, el verdadero espíritu aparece". En un momento supo que había algo más importante, más allá, más fuerte que su existencia de leñador y se dedicó a bodai, al despertar.

ZAZENSHIN

Zazenshin. Es un poema del maestro Wanshi. Luego comento el maestro Dogen, que escribió también otro poema llamado Zazenshin:" Zazen es zazen que practicáis ahora. Shin es la aguja muy precisa, la aguja de acupuntura que cura las enfermedades del cuerpo, del espíritu, mentales. Shin es el método para curar el cuerpo y el espíritu, la aguja que cura los dolores del pensar, del no-pensar, del como pensar durante zazen. Apunta directamente."

Eso era una pregunta que hizo un monje al gran maestro Yakusan. Le pregunto:" ¿En que piensa usted cuando está en la postura de la montaña inmóvil?." El maestro contestó:" Pensando en el estado de no-pensar". El monje dijó:"¿Cómo el estado de no-pensar puede estar pensando?". Yakusan contestó:" Hishiryo".

Así empieza el Zazenhin. El como pensar durante zazen, como no-pensar; hishiryo. A la pregunta del monje el maestro Deshimaru ha traducido:"Practico shiryo a propósito de fushiryo. Shiryo es pensar, fushiryo es no-pensar. No podemos pensar en no-pensar; hishiryo.

El maestro Dogen dice:"Practicando zazen, la montaña inmóvil, tal como lo enseña el maestro Yakusan, debemos aprender en la práctica de zazen y recibir la auténtica transmisión de zazen. Eso es la investigación de zazen, tal que ha sido transmitida desde el Buda Shakyamuni."

Yakusan era descendiente de Eno, el sexto patriarca: Eno, Seigen, Sekito, Yakusan. Es la línea soto, siglo IX.

Así, ahora Dogen habla de la transmisión del soto zen. Transmitir el katsumyaku, la transmisión ko. En un kanji que representa dos manos y un cuenco. Dos manos que ofrecen un cuenco, ko, transmisión, ofrecer, dar, recibir.

Las palabras pensando en no pensar no son un nuevo medio inventado por Yakusan, sino que incluyen el pensar como la piel, los huesos, la carne y la médula. Incluyen el no-pensar como la piel, los huesos, la carne y la médula. También eso es la transmisión de Bodhidharma a sus discípulos, los cuatro.

A uno le dijó:" Has recibido mi piel"; al segundo le dijo:"has recibido mis huesos"; al tercero le dijo:" has recibido mi carne"; y al cuarto, Eka, el segundo patriarca, le dijo:"has recibido mi médula".

Así que el pensar forma parte de la transmisión, el no-pensar también. Es la única verdadera manera de acercarse al zen, con el pensar y el no-pensar. También es la única manera de convertirse en Buda. Hishiryo; pensar sin pensar, no pensar sino pensar, pensar en lo más recóndito del no-pensamiento. Pensar más allá de los pensamientos. Así lo traducía el maestro Deshimaru, hishiryo

Entonces el monje dice:" ¿Cómo el estado de no-pensar puede estar pensando?

Esta claro que aunque el estado de no-pensar existe desde mucho tiempo, siempre es impensable a cada momento. ¿Cómo podría estar pensando?. Y en zazen ¿cómo podría ser imposible que el pensar existe?, ¿por qué la gente no entiende que zazen está más allá del pensar y del no-pensar?

Zazen Shin. La gente debería preguntarse profundamente a propósito de zazen, del pensar, del no pensar. El gran maestro Yakusan dijo: "Hishiryo". Este uso de hishiryo es brillante. Hishiryo en la boca de Yakusan significa la libertad perfecta, por nosotros mismos, exactamente como una perla que rueda. Y así es nuestra existencia.

Al mismo instante, cada vez que pensamos en el estado de no pensar, inevitablemente usamos hishiryo. Esa es la acción de Ji Yujo, como el Ji Yujo Zanmai del Bendowa, la verdadera libertad, el samadhi de la verdadera libertad; y el acto de liberarse por sí mismo también es un aspecto de hishiryo. Dentro de hishiryo hay alguien, y este alguien se mantiene, depende de mí.

Zazen; aunque está el "yo", no es sólo pensar, es sostener la cabeza de zazen. Cuando practicamos zazen sólo como el acto de zazen, en ese mismo instante el ego personal que piensa no existe más. Eso podéis comprobarlo, practicarlo. Zazen solo realiza, zazen solo actúa. Y aunque zazen sea zazen, ¿cómo zazen podría pensar en zazen?

Entonces zazen está más allá de la capacidad intelectual del Buda, más allá de la capacidad intelectual del Dharma, más allá de la capacidad intelectual del estado de realización, más allá de la comprensión intelectual y de la capacidad intelectual de la comprensión misma.

Cuerpo-espíritu. Con el pensar solo no es posible. Zazen realiza zazen a través de cuerpo y espíritu. Uno.

Sigo con el Zazenshin del Maestro Dogen.

Ahora está criticando el zazen equivocado como es de pensar, que zazen es borrar el mental o poner la mente en blanco y esperar en estado de quietud.

No tiene nada que ver con la verdadera enseñanza de zazen. La conciencia Hishiryo que transmite Yakusan, que transmite Buda.

Incluso esta opinión es inferior a la de los eruditos del pequeño vehículo, incluso es inferior al vehículo de los hombres y de los dioses. El vehículo de los hombres es la conciencia del mundo ordinario, tal como lo vivís. El mundo de los dioses el paraíso idílico. ¿Cómo tales gentes pueden llamarse estudiantes del Buda-dharma?.

En nuestros días hay un montón así, también en el gran reino de Isan. Es lamentable. La verdad de los patriarcas ha caído en ruina. Así que el problema de la exactitud de zazen, de seguir zazen, no es sólo un problema de nuestros días de decadencia. Era algo que existía en los tiempos de Dogen, incluso en China, donde él recibió la transmisión del verdadero zazen a través de Nyojo.

También hay otra especie de personas que dice: "Sentarse en zazen y perseguir la Vía es un mecanismo esencial para los principiantes, pero no es necesariamente la acción de los patriarcas budistas. Para ellos caminar tambien es zen, hablar o guardar silencio, movimiento o descanso. El cuerpo está en paz. No es necesario asociar los patriarcas budistas exclusivamente a la práctica de zazen".

Así habla esta gente. Muchos de ellos, que se dicen seguidores del rinzai, tienen también esta opinión. Hablan así porque han descendido la recepción de la transmisión, de la verdadera Vía de Budadharma. Pero: ¿Qué es un principiante?; ¿Dónde colocar a los principantes?.

Recordar, que como medio de investigación establecido en el estado de la Vía, perseguimos la Vía en zazen. Así es nuestra escuela transmitida. Eso significa, que en la forma, en el aspecto manifestado hay un Buda activo, que no cuenta con convertirse en Buda. El Buda activo es zazen. Zazen es el cuerpo de Buda, el espíritu de Buda. No es por eso que sois Buda. Así, tal como lo explica el maestro Dogen, este zazen es la transmisión de maestro a discípulo. Este cuerpo de Buda y este espíritu de Buda-hishiryo, es la practica misma de zazen.

Ahora el maestro Dogen acaba de criticar las opiniones equivocadas a propósito de zazen. Los que piensan que zazen es poner lo mental en blanco o que zazen es solo importante para los principiantes, que despues basta con encontrar la Vía en andar o sentarse, hablar o callarse, y que con el tiempo no es necesario practicar zazen porque además duelen las rodillas, el maestro Dogen dice: "Debeis recordar siempre que la investigación establecida del estudio de la Vía es perseguir el estado de la Vía en zazen. Claro que cada acción de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu puede convertirse en el zen de Buda, pero el verdadero estado de la vía del zen puede existir solo a través de la práctica de zazen. El asunto en su forma manifestada es que hay Buda en acción que no cuenta con llegar a ser Buda. Porque Buda en acción esta absolutamente mas allá de llegar a ser Buda. El universo esta realizado".

Ahora expresa zazen mushotoku de la transmisión, el Buda en acción es el zazen Buda, la postura es el Buda. Eso no significa que a través de la práctica de zazen el Buda esta creado, eso significa que zazen mismo es el cuerpo y el espíritu, o el espíritu infinito, o Buda mismo. Es la realización del satori, la experiencia de la verdad.

El maestro Deshimaru enseño totalmente zazen-buda, el mismo era zazen-buda, cortó, cambio su karma, cortó las confusiones. El cuerpo Buda es absolutamente mas allá de llegar a ser Buda, pero cuando las redes y las jaulas estan rotas, zazen-buda no impide en absoluto llegar a ser Buda.

En el instante mismo, el poder está presente originalmente a través de miles de tiempos de diez miles de tiempos de entrar en el estado de Buda o entrar en el estado de demonio, y los pasos hacia delante y los pasos hacia atrás poseen la capacidad ultima de llenar las almas, de llenar los valles. Si cortamos nuestro espíritu de apego entonces no existirán mas relaciones entre Buda-zazen y Buda que cuenta con llegar a ser Buda. En este instante mismo zazen Buda solo es el verdadero Buda. Así lo enseña el maestro Dogen.

El maestro Dogen dice: "El Buda en acción no cuenta con llegar a ser Buda, porque Buda en acción esta mas allá, en una dimensión más infinita que la de llegar a ser Buda. Buda en acción es zazen-buda, la postura, pero el verdadero zazen sin equivocación".

Lo que noto desde hace cinco años que vivo aquí, es que hay poca gente que sigue, que viene cada mañana, no solo un mes, dos meses, no solo un año. Lo que noto es la falta de conciencia espiritual. Tomáis el zen como una cosa mas de vuestra vida, lo debilitáis con vuestra practica floja, seguís el mundo del social, del polvo rojo, de la casa, de la familia, y añadís un poco de zen para poner pimienta, un poco de dificultad.

No es el verdadero espíritu de la Vía, nunca podréis encontrar el Buda en acción. Hay que preguntarse: ¿Por qué? ¿Qué hago? ¿Es un juego en la vida, o es la cosa real que busco?.

Los fenómenos, si os quedáis solo en una relación superficial con el zazen, con la pequeña shanga, todo el dojo esta debilitado, no hay espíritu de la Vía: "Quiero hacer eso, quiero ser responsable, estoy orgulloso de ser responsable". Un mes, dos meses, tres meses, y al final nadie: "estoy cansado", "no puedo". Siempre se repite la misma cosa, no es realmente el espíritu del despertar. Si los maestros de la transmisión hubiesen practicado de esa manera, haría tiempo que el zen se habría extinguido, incluso la palabra zen, zazen, estaría olvidada.

Entonces: ¿Qué es zazen en acción? ¿Qué es Buda en acción? ¿Qué es Buda?. No intentéis curvar la Vía, esto es muy superficial.

Buda en acción es este cuerpo y este espíritu que practica zazen conscientemente, la acción de practicar con el cuerpo, es el cuerpo de Buda. La acción de practicar Hishiryo es el espíritu de Buda. Es por ello que la repetición es tan importante. El cuerpo de Buda, el espíritu de Buda no esperan, no cuentan con llegar a ser Buda, así, no hay separación entre la practica y la vida, hay solo el esfuerzo de practicar zazen, hay solo el esfuerzo de buscar la Vía.

El buda-zazen esta mas allá de llegar a ser Buda. Es la flecha que da en el blanco, eso es el buda-zazen; sin meta, el encuentro íntimo, tambien este encuentro íntimo se llama vía de la perfección, porque no tiene meta, existe en sí mismo, brilla es si mismo, esto es el zazen.

Si vosotros cogéis la Vía como algo superficial, solo existirá la Vía como algo superficial, es una pena, una gran tristeza, perder el desarrollo de Buda, perder la propia existencia.

En un instante mismo, en este mismo instante es cuando podeis desataros de las redes, de las jaulas de los apegos de la vida cotidiana. Buda en acción es Buda, zazen-buda es Buda. No perdáis el tiempo, si no estáis seguros de vuestra practica, podeis hablar conmigo.

Cuando uno sabe que otro condiscípulo se equivoca, hay que hablar con él. También se puede hablar conmigo. Tenéis que tener la fuerza profunda de enseñar la Vía correcta. Cuando uno enseña a una sola persona, puede enseñar al universo entero. Debeis tener confianza en vuestra practica, debeis convertiros en los reyes del Samadhi.

El Zazenshin sigue con el mondo entre Baso y Yakusan. Baso era discípulo de Yakusan, ya había recibido la transmisión y practicaba zazen día y noche. Un día Yakusan paso y le preguntó: ¿Qué quieres conseguir practicando zazen?. Baso contestó: "Quiero convertirme en Buda". Entonces el viejo maestro cogió una teja y empezó a pulirla. ¡Maestro! ¿Qué estas haciendo?. Yakusan contestó: "quiero convertirla en espejo". Es muy famoso.

Entonces Dogen va a comentar cada parte del mondo, cada pregunta. ¿Por qué? ¿Por qué hacemos zazen? ¿Cómo hacemos zazen? ¿Con qué intención? ¿Para conseguir qué?. Muchas veces las respuestas no son muy profundas, son deseos de la conciencia ordinaria, entonces uno se agota rápidamente. ¿Cómo convertir en espejo una teja? ¿Cómo convertir en Buda a un hombre ordinario?. Es la reacción entre nosotros mismos, zazen, Buda y el yo que persigue zazen, zazen que persigue Buda, Buda que persigue el yo.

Lo que pasa es que no debeis practicar como ciegos, debeis realizar profundamente lo que estáis haciendo. La certeza, la pequeña estrella que brilla en el lugar donde no se veía nada, pero en un mundo donde hay miles y miles de estrellas.

El Zazenshin. El punto preciso del zazen. Ahora el maestro Dogen está en el mondo entre Nangaku y Baso. Baso había recibido la transmisión, el sello de la Ley, del maestro Nangaku; y seguía haciendo zazen sin parar.

Un día fue Nangaku a verlo y le preguntó, "¿A dónde apuntas cuando haces zazen, cuál es tu meta al hacer zazen?". Es una pregunta interesante. Digo siempre al principio, cuando uno viene al dojo, que se tiene una meta en relación con su conciencia. Muy pocas personas tienen ahora una vida espiritual establecida: buscar la Vía por la Vía, buscar zazen por zazen.

Venimos para curarnos. Es por eso que el maestro Wanshi emplea también la palabra aguja para expresar shin, el espíritu. La aguja que cura. Venimos para curarnos; algunos lo saben, otros no. Curarnos de nuestras enfermedades que poco a poco nos ha traído la vida cotidiana. Algunas son físicas, otras de malvivir.

Buscar algo, ¿para qué? Para tener más energía, para tener más sabiduría. Zazen, el Buda último, no es algo para conseguir algo. Es una práctica. El maestro Dogen dice, "Mejor que querer el dragón esculpido, debemos querer el verdadero dragón". Pero los dos dragones

tienen el poder de las nubes, de la lluvia. El dragón esculpido y el verdadero zazen es la diferencia entre el sueño y la cosa real. Pero el sueño también es un reflejo de la cosa real.

A veces también estamos demasiado preocupados con la intimidad de nuestro cuerpo. Otras veces nuestro cuerpo nos parece demasiado alejado, como un desconocido. No aprendemos directamente de él; de la misma manera con nuestra conciencia. A veces somos íntimos con ella, es el verdadero dragón que podemos tocar, otras veces está muy lejos. Leemos sobre la conciencia, pensamos sobre la conciencia, pero ni la tocamos.

Pensad siempre en los dragones. Así en zazen, ¿a dónde apuntáis, a la idea de un satori alejado más allá de la práctica? En zazen debemos apuntar al cuerpo de Buda puesto en zazen, al espíritu de Buda puesto en zazen. No hay separación. Shikantaza: sólo sentarse. Buscáis demasiado deprisa. Tampoco hay que caer en lo manchado. Comprended los versos del maestro Tozan, "La Vía no existe solamente en los demás. Ahora voy solo, pero en armonía con todas las existencias". Voy solo no significa la soledad. Practico solo, hago zazen solo.

Zazen: sólo sentarse. No hay separación con la meta. La encontramos aquí y ahora, es la práctica.

Sigo con el Zazenshin del maestro Dogen. Zazenshin, el punto preciso del zazen, lo que se transmite directamente, el zazen-buda.

Ahora se trata de un mondo entre Nangaku y Baso; Baso no era cualquier monje, había recibido la transmisión de Nangaku y seguía practicando zazen, mucho, sin parar. Tenía un gyoji fuerte; es importante la repetición, zazen es difícil. Porque al mismo tiempo que nos despierta, nos abre los ojos. Al mismo tiempo da también fuerza a nuestro karma, a lo que somos, a la mezcla de causas y efectos que hacen lo que somos y que pueden manifestarse o no manifestarse.

Muchas veces, cuando observamos nuestra existencia se repiten las cosas; el karma se manifiesta, se repite.

Así, nosotros repetimos el karma de zazen. Pero, ¿donde se sitúa zazen exactamente?

Es un poco el punto del mondo entre Yakusan y Baso. Yakusan le preguntó:" ¿Por qué practicas zazen?"

Baso contestó:"Para llegar a ser Buda".

Estudié esta palabra: "llegar a ser", o "volverse Buda", o "convertirse en Buda", o "hacerse Buda".

Así, en la respuesta de Baso hay la meta para llegar a ser Buda, pero también debemos estudiar lo que significa llegar a ser Buda; si se trata de un Buda que existe aparte del ego habría que abandonar el ego para llegar a ser Buda. ¿O es un Buda que existe ya en nuestra naturaleza profunda, que aparece de sí mismo pero en el que pensamos que podría existir en nosotros y manifestarse?. ¿O es que practicando zazen tenemos en nuestra conciencia un Buda, u otro Buda podría manifestarse practicando zazen?, ¿o es que llegar s ser Buda es el abandono del cuerpo-espíritu?

Es muy fácil que aparezcan las complicaciones entre la práctica y la meta. Las complicaciones son idénticas a las ramas de la encina que se cruzan, se mezclan, no se puede encontrar la raiz; puede también que cuando llegamos a ser Buda ya no hay meta.

Entre las ramas que se entrecruzan también aparece el karma personal, el espíritu del despertar. No hay que equivocarse en el esfuerzo del zazen. Porque no puede ser un esfuerzo sólo para sí mismo, como la ignorancia del andar 100km bajo el sol; el esfuerzo de zazen se realiza con el universo entero, el zazen-buda. Y el zazen-buda se repite, no se cansa, la meta se actualiza; muso, no-aspecto, como el kesa

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Esencia del sutra de la gran sabiduría que permite ir más allá

El Bodhisattva de la verdadera libertad, gracias a la práctica profunda de la gran sabiduría, comprende que el cuerpo y los cinco skandas (sensación, percepción, pensamiento, actividad, conciencia) son solo vacío - ku - y gracias a esta comprensión ayuda a todos los que sufren.

¡Oh Sariputra! Los fenómenos no son diferentes de ku. Ku no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos se vuelven ku, ku se vuelve fenómenos (la forma es el vacío, el vacío es la forma), los cinco skandas son igualmente fenómenos.
¡Oh Sariputra! Toda existencia tiene el carácter de ku, no hay ni nacimiento ni principio, ni pureza ni impureza, ni crecimiento ni declinación.

Por ello en ku no hay ni forma, ni skanda, ni ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni conciencia; no hay ni color, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objeto de pensamiento; no hay ni saber ni ignorancia, ni ilusión, ni fin del sufrimiento; no hay ni conocimiento, ni provecho, ni no provecho.

Para el Bodhisattva, gracias a esta sabiduría que conduce al más allá, no existe ni miedo ni temor. Toda ilusión o apego están alejados, y el puede comprender el fin último de la vida, en Nirvana.

Todos los Budas del pasado, presente y futuro pueden alcanzar la comprensión de esta suprema sabiduría gracias a este encantamiento (mantra) incomparable y sin igual, auténtico, que suprime todo sufrimiento y permite encontrar la realidad del verdadero ku.

"Vayan, vayan, vayan juntos más allá del más allá a la orilla del Satori"

Vajracchedika Prajna Paramita El sutra del diamante

Traducido desde el inglés por Shi Chuan Fa

1. Esto es lo que he oído. Una mañana, cuando el Buddha estaba cerca de Shravasti, en el bosque de Jeta, en el estado de Anathapindika, Él y Su congregación de mil doscientos cincuenta monjes fueron a la ciudad para mendigar el desayuno; cuando regresaron y terminaron de comer guardaron las túnicas y los cuencos y se lavaron los pies. Entonces el Buddha tomó Su asiento y los demás se sentaron ante él.
2. De entre la asamblea se levantó el Venerable Subhuti. Se desnudó el hombro derecho, se arrodilló sobre su rodilla derecha, y juntando las palmas de las manos se inclinó ante el Buddha. "¡Señor! -dijo- ¡Tathagata! ¡Honorado-por-todo-el-mundo! ¡Qué maravilloso es que seamos protegidos e instruidos por Su misericordia! Señor, cuando hombres y mujeres anuncian su deseo de seguir el Camino del Bodhisattva, y nos preguntan cómo deberían proceder, ¿qué deberíamos decirles?"
3. "¡Bien Subhuti! -contestó el Buddha- cuando alguien dice, '¡Quiero seguir el Camino del Bodhisattva porque quiero salvar a todos los seres; sin importarme que sean criaturas que hayan sido formadas en un útero o incubadas en un huevo; que sus ciclos vitales sean tan observables como el de los gusanos, insectos o mariposas, o que aparezcan tan milagrosamente como las setas o los dioses; que sean capaces de pensamientos profundos, o de ningún tipo de pensamientos; hago el voto de conducir a cada uno de los seres al Nirvana; y hasta que no estén todos allí seguros, no recogeré mi recompensa y entraré en el Nirvana.!' entonces, Subbhuti, debes recordar como uno-que-ha-tomado-los-votos, que incluso si tal incontable número de seres fueran liberados, en realidad ningún ser habría sido liberado. Un Bodhisattva no se aferra a la ilusión de una individualidad separada, una entidad egótica o una identificación personal. En realidad no hay "yo" que libere, ni "ellos" que sean liberados.
4. “Además, Subhuti, un Bodhisattva debe estar liberado de todo deseo, ya sea de ver, oir, oler, tocar o gustar algo, o de conducir multitudes hacia la iluminación. Un Bodhisattva no alberga ambición. Su amor es infinito y no puede ser limitado por las ataduras personales o las ambiciones. Cuando el amor es infinito sus méritos son incalculables.
"Dime Subhuti, ¿puedes medir el cielo oriental?"
"No, Señor, no puedo."
"¿Puedes medir el espacio que se extiende hacia el sur, el oeste, el norte, o hacia arriba o abajo?"
"No, Señor, no puedo."
"Tampoco puedes medir los méritos de un Bodhisattva que ama, trabaja y da sin deseo o ambición. Los Bodhisattvas deberían prestar una atención particular a esta enseñanza."
5. "Subhuti, ¿qué piensas? ¿Es posible describir al Tathagata? ¿Puede ser reconocido mediante características materiales?"
"No, Señor, no es posible someter al Tathagata a diferenciaciones o comparaciones."
Entonces dijo el Señor, "Subhuti, en el fraude del Samsara todas las cosas son distintamente consideradas o atribuidas, pero en la verdad del Nirvana ninguna diferenciación es posible. No se puede describir al Tathagata.
"Aquel que comprende que todas las cualidades no son de hecho cualidades determinadas, percibe al Tathagata."
6. Subhuti le preguntó al Buddha, "Honorado-por-todo-el-mundo, ¿habrá siempre hombres que comprendan esta enseñanza?"
El Señor respondió, "Subhuti, ¡nunca lo dudes! Siempre habrá Bodhisattvas virtuosos y sabios; y en los eones que vienen, estos Bodhisattvas echarán su raices de mérito bajo muchos árboles Bodhi. Recibirán esta enseñanza y responderán con fe serena, siempre habrá Buddhas que los inspiren. El Tathagata los verá y reconocerá con Su ojo-Búdico, ya que en estos Bodhisattvas no habrá obstrucciones, ni percepción de un yo individual, ni percepción de un ser separado, ni percepción de un alma, ni percepción de una persona. Y estos Bodhisattvas no considerarán las cosas como si fueran contenedores de cualidades intrínsecas, ni como si estuvieran desprovistas de cualidades intrínsecas. Tampoco discriminarán entre bien y mal. La

discriminación entre conducta virtuosa y no virtuosa debe utilizarse al igual que una balsa. Una vez que lleva a uno-que-cruza-la-corriente hasta la otra orilla se abandona.
7. "Dime Subhuti, ¿ha logrado el Tathagata la Iluminación Perfecta que Trasciende las Comparaciones? De ser así, ¿hay algo sobre ella que el Tathagata pueda enseñar?
Subhuti respondió, "Tal como entiendo la enseñanza, la Iluminación Perfecta que Trasciende las Comparaciones no puede ser alcanzada ni atrapada, como tampoco puede ser enseñada. ¿Por qué? Porque el Tathagata ha dicho que la Verdad no es una cosa que pueda ser diferenciada o contenida, y por lo tanto, la Verdad no puede ser atrapada ni expresada. La Verdad ni es ni no es.
8. Entonces el Señor preguntó, "Si alguien llenara tres mil galaxias con los siete tesoros -oro, plata, lapislázuli, cristal, perlas rojas y cornalina- y lo diera todo como regalos de caridad, ¿obtendría mucho mérito?"
Subhuti respondió, "Señor, en efecto adquirirá gran mértio, aunque en verdad, no tiene una existencia separada a la que el mérito pueda acumularse."
Entonces dijo el Buddha, "Suponte que alguien haya comprendido solamente cuatro líneas de nuestro Discurso, pero a pesar de eso se ve movido a explicárselas a otro; entonces, Subhuti, su mérito será mayor que el de aquel que pratica la caridad. ¿Por qué? ¡Porque este Discurso puede producir Buddhas! ¡Este Discurso revela la Iluminación Perfecta que Transciende las Comparaciones!"
9. "Dime, Subhuti, ¿un discípulo que comienza a cruzar la Corriente se dirá a sí mismo, 'soy merecedor de los honores y recompensas de uno-que-entra-en-la-Corriente'?"
"No, Señor. Un verdadero uno-que-entra-en-la-Corriente no pensará en sí mismo como una entidad egótica separada que pueda ser digna de algo. Solo se puede decir que verdaderamente ha entrado en la Corriente aquel discípulo que no diferencia entre él mismo y los demás, que no toma en consideración nombre, forma, sonido, olor, gusto, tacto, o cualquier otra cualidad."
"¿Un adepto que está sujeto a tan solo un renacimiento más se dirá a sí mismo, 'soy merecedor de los honores y recompensas de uno-que-solo-va-a-renacer-una-vez'?"
"No, Señor. 'Uno-que-solo-va-a-renacer-una-vez' es tan solo un nombre. No hay dejar de existir, tampoco comenzar a ser. Solo se puede llamar adepto a alguien que haya comprendido esto."
"¿Un Venerable que no volverá a renacer como mortal se dirá a sí mismo, 'soy merecedor de los honores y recompensas de uno-que-no-va-a-volver.'?"
"No, Honorado-por-todo-el-mundo. 'Uno-que-no-va-a-volver' es tan solo un nombre. No hay retorno ni no retorno."
"Dime Subhuti, ¿se dirá un Buddha a sí mismo, 'he alcanzado la Iluminación Perfecta.'?"
"No, Señor. No hay una Iluminación Perfecta que alcanzar. Señor, si un Buddha Perfectamente Iluminado se dijera, 'así soy yo', estaría admitiendo una identidad individual, un yo y una personalidad independientes, y en tal caso no sería un Buddha Perfectamente Iluminado."
"¡Oh, Honorado-por-todo-el-mundo! Ha declarado que yo, Subhuti, sobresalgo entre Sus hombres santos en el conocimiento de la bienaventuranza del samadhi, en estar prefectamente contento en soledad, y en estar libre de pasiones. Pero no me digo, "así soy yo", porque si alguna vez pensara en mí mismo de tal manera, no sería verdad que he escapado de la ilusión del ego. Sé que en realidad no existe Subhuti y que por lo tanto Subhuti no mora en ninguna parte, que ni conoce ni ignora la bienaventuranza, que ni es libre ni es esclavo de las pasiones."
10. Dijo el Buddha, "Subhuti, ¿qué piensas? En el pasado, cuando el Thatagata estuvo con Dipankara, el Completmente Iluminado, ¿aprendí alguna doctrina de él?"
"No, Señor. No existe una doctrina que pueda ser aprendida."
"Subhuti, date cuenta también de que si un Bodhisattva dijera, "crearé un paraiso", estaría hablando falsamente. ¿Y por qué? Porque un paraiso no puede ser creado ni no creado.
"Date cuenta entonces, Subhuti, que todos los Bodhisattvas, grandes o menores, experimentarán la mente pura que sigue a la extinción del ego. Una mente como esta no discrimina haciendo juicios sobre sonido, sabor, tacto, olor, o cualquier otra cualidad. Un Bodhisattva debería desarrollar una mente que no forme ataduras ni aversiones hacia nada.

"Suponte que un hombre estuviera dotado de un cuerpo grande, tan grande como el de Sumeru, rey de las montañas. ¿Sería grande su cuerpo?"
"Sí, Señor. Sería grande, pero 'cuerpo' es tan solo un nombre. En realidad, él ni existiría ni no existiría."
11. Subhuti, si hubiese tantos ríos Ganges como granos de arena hay en el lecho del Ganges, ¿serían muchos los granos de arena de todos ellos?"
"Sí, muchos, Honorado-por-todo-el-mundo. ¡Sería imposible contar todos los ríos Ganges, y mucho más sus granos de arena!"
"Subhuti, te diré una gran verdad. Si alguien llenara tres mil galaxias con los siete tesoros por cada grano de arena de todos esos ríos Ganges, y las diera como caridad, ¿obtendría un gran mértiro?"
"Realmente grande, Señor."
Entonces el Buddha declaró, "Subhuti, si alguien estudia nuestro Discurso y comprende solamente cuatro líneas, pero se las explica a otro, el mérito conquistado será mucho más grande."
12. "Además, Subhuti, en cualquier lugar que sean pronunciadas estas cuatro líneas, ese lugar debería ser venerado como un Santuario del Buddha. ¡Y la veneración debería ser mayor cuanto mayor fuera el número de líneas explicadas!
"Alguien que comprenda y explique este Discurso en su totalidad alcanza la más alta y más maravillosa de todas las verdades. Y dondequiera que la explicación sea dada, allí, en ese lugar, deberías conducirte como si estuvieras en presencia del Buddha. En ese lugar deberías hacer reverencia y ofrecer flores e incienso."
13. Entonces Subhuti prenguntó, "Honorado-por-todo-el-mundo, ¿cómo se debería llamar este Discurso?"
El Buddha respondió, "Este discurso deberá ser conocido como El Vajracchedika Prajna Paramita - El Diamante Cortador de Sabiduría Trascendental - porque la Enseñanza es fuerte y afilada como un diamante que corta a través de los malos enjuiciamientos y la ilusión."
14. En ese momento el impacto del Dharma provocó lágrimas en Subhuti. Entonces, mientras se limpiaba la cara, dijo, "¡Señor, qué precioso es que vos pronunciéis este profundo Discurso! Hace tiempo que se abrió mi ojo de la sabiduría por primera vez; pero desde entonces hasta ahora nunca había escuchado un explicación tan maravillosa sobre la naturaleza de la Realidad Fundamental.
"Señor, sé que en años venideros habrá muchos hombres y mujeres que, aprendiendo de nuestro Discurso, lo recibirán con fe y entendimiento. Serán liberados de la idea de una identidad egótica, liberados de la idea de un alma personal, liberados de la idea de un ser individual o una existencia separada. ¡Qué memorable logró será esta libertad!"
16. "Subhuti, aunque en este mundo ha habido millones y millones de Buddhas, y todos merecedores de gran mérito, el mérito más grande de todos le corresponderá al hombre o mujer que, al final de nuestra Época Búdica, en el último periodo de quinientos años, reciba este discurso, lo considere, ponga su fe en él, y entonces se lo explique a otro, salvando así nuestra Buena Doctrina del colapso final."
17. "Señor, ¿cómo deberíamos entonces instruir a aquellos que desean tomar los votos de Bodhisattva?"
Decidles que si desean alcanzar la Iluminación Perfecta que Trasciende las Comparaciones deben ser resueltos en sus actitudes. Deben estar decididos a liberar a cada uno de los seres vivos, aunque en realidad comprendan que no hay seres individuales o separados.
"Subhuti, para ser llamado verdaderamente Bodhisattva, un Bodhisattva debe estar completamente desprovisto de cualquier concepción de un sí mismo.
18. "Dime, Subhuti. ¿Posee el Tathagata el ojo humano?
"Sí, Señor, lo tiene."
"¿Posee el Tathagata el ojo divino?"
"Sí, Señor, lo tiene."
"¿Posee el Tathagata el ojo espiritual?"
"Sí, Honorado-por-todo-el-mundo."
"¿Y posee el ojo de la sabiduría trascendetal?

"Sí, Señor."
"¿Y posee el Tathagata el ojo-Búdico de la omnisciencia?"
"Sí, Señor, lo tiene."
"Subhuti, aunque hay incontables Tierras Búdicas, e incontables seres de formaciones mentales muy diferentes en esas Tierras Búdicas, el Tathagata los comprende a todos con su Mente que Todo lo Abarca. Pero en cuanto a sus formaciones mentales, simplemente se las llama "mentales". Tales formaciones mentes no tienen existencia real. Subhuti, es imposible retener estados mentales pasados, imposible mantener estados mentales presentes, e imposible aprehender estados mentales futuros, ya que en ninguna de sus actividades tiene la mente substancia o existencia."
32. "Y por último, Subhuti, date cuenta de nuevo de que si un hombre da todo lo que tiene -tesoro suficiente para llenar innumerables mundos- y otro hombre o mujer despierta al pensamiento puro de la Iluminación y toma solamente cuatro líneas de este Discurso, las recita, las considera, las comprende, y entonces, para el beneficio de los demás, da a conocer estas líneas y las explica, su mérito será el mayor de todos.
"Ahora, ¿cuáles deberían ser las formas de un Bodhisattva cuando explica estas líneas? Debería estar desprendido de las cosas fraudulentas del Samsara y debería morar en la verdad eterna de la Realidad. Debería saber que el ego es un fantasma y que tal engaño no tiene que seguir existiendo.
Y así debería mirar el mundo temporal del ego-
"Como una estrella que cae, o Venus eclipsada por el alba,
Un burbuja en una corriente, un sueño,
La llama de una vela que chisporrotea y se va."
Cuando el Buddha hubo terminado, el Venerable Subhuti y el resto de asamblea se llenó de gozo con Su enseñanza; y llevándola sinceramente en el corazón, emprendieron sus caminos.

* Una versión abreviada. Las secciones de la 19 a la 31 han sido omitadas debido a que repiten secciones previas. El capítulo 17 ha sido omitido por el traductor, Edward Conzen porque, según sus palabras: "En el capítulo 17 el sutra se repite. La pregunta del capítulo 2 se formula de nuevo, y lo mismo sucede con la respuesta del capítulo 3. 17-a-d considera sucesivamente tres etapas de la vida del Bodhisattva, tal como sucede en los capítulos del 3 al 5, y de nuevo en el 10. Con la ausencia de una entidad real como idea principal, el capítulo 27 vuelve una vez más sobre materia ya vista. 17a corresponde al 3; 17b al 10a; 17d al 7; 14g al final del 8; 17e al 10c; y 17g al 10b."

SAN DO KAI
del Maestro Sékito (700 - 790)

La unión de la esencia y de los fenómenos

El espíritu del gran Maestro de la India se transmitió fielmente del este al oeste. Existen diferencias en la personalidad humana. Algunos son inteligentes, otros menos. Pero en la Vía, el sur y el norte no existen. El manantial de la vía espiritual es claro y puro, sólo los afluentes fangosos fluyen en la oscuridad. Demasiado apegarse a los fenómenos es causa de ilusión. Seguir, encontrar la esencia no es el verdadero Satori. Dirigidos por la ley de interdependencia, todas las puertas y todos los objetos se interpenetran, juntos y no-juntos. Si este encuentro armonioso no se realiza, los dos se quedan en su posición. La esencia de todos los objetos visibles posee según cada objeto, cualidades e imágenes diferentes. La raíz de la voz cambia según la felicidad o el sufrimiento. Esta profundidad oscura es el mundo de la combinación de los elementos, en todas las direcciones, por arriba, por abajo, en el medio. Pero en presencia de la luz los objetos son claros, y en su posición existencial podemos discernir lo que es puro de lo que es impuro. La naturaleza de los cuatro grandes géneros vuelve automáticamente a su manantial como un niño reencuentra a su madre. El fuego quema, el viento esta en movimiento, el agua está húmeda, la tierra está dura. Para los ojos existe el color, las orejas perciben los sonidos, la nariz percibe los olores, la lengua puede

diferenciar lo salado de lo dulce. Pero todas las existencias, como las hojas del árbol, están alimentadas por la raíz. El origen y el fin resultan del mismo manantial: Ku. El origen y el fin retornan a la nada. Noble o vulgar, ¡Cómo queráis!. En la oscuridad existe la luz, no miréis con una visión oscura. En la luz existe la oscuridad, no miréis con una visión luminosa. Luz y oscuridad crean una oposición, pero dependen una de otra como el paso de la pierna derecha depende del paso de la pierna izquierda. Cada existencia tiene su utilidad, usadla cualquiera que sea su posición. Fenómenos y esencia se encajan perfectamente. La flecha y la lanza se entrechocan. Recibiendo este lenguaje, debéis entender su fuente. No permanezcáis en concepciones egoístas y equivocadas. Si no podéis entender la Vía aunque caminéis por ella no podréis obtenerla. Avanzando vuestros pies, aquí y ahora, no existe ni lo cercano ni lo lejano. La más mínima duda crea una gran separación como una montaña está alejada de un río. Los que buscáis el Camino, os lo ruego, no perdáis el momento presente.

HOKYO ZAN MAI
del Maestro Tozan (807 - 869)

El Samadhi del espejo precioso

Sin error, sin duda, así es el Dharma. Buda y los Maestros de la transmisión no han hablado de él. Ahora podéis obtenerlo. Por eso, os lo ruego, conservadlo intacto. La nieve blanca se amontona en la bandeja de plata. La luz de la luna envuelve la garza blanca. Son cercanas pero no idénticas. Están íntimamente mezcladas pero cada una entiende su estado. La conciencia no es lenguaje. Si la ocasión se presenta, también debemos ir ahí. Turbado por las palabras, caéis en un abismo. En desacuerdo con las palabras llegáis al callejón sin salida de la duda. Ir en contra, tocar, ni uno ni otro valen, eso es como una bola de fuego. Si os expresáis con un lenguaje florido, ¡eso es del dominio de las manchas! Medianoche es la verdadera luz, el amanecer no es claro. Esta frase se convierte como la regla de lo material. Si la utilizáis, podéis rechazar todos los sufrimientos y dificultades. Aunque no es sin conciencia, no es sin lenguaje. Pero si es inconsciente, eso se vuelve lenguaje. Como contemplarse en un espejo: la forma y el reflejo se miran. No eres el reflejo, pero el reflejo eres tú. De la misma manera que son los bebés en el mundo, tienen las cinco características: no van mas que vienen, no surgen... no permanecen... no hablan... Baba wawa... Finalmente no pueden obtener sus objetos porque su lenguaje no es correcto. Las seis líneas del hexagrama "shuri" inclinan el juego mútuo. No obstante, la causa del establecimiento del tres resulta ser el cinco. Como los cinco gustos de la planta chisso. Exactamente como un cetro de diamantes (vajra). Cuando lo derecho y lo oblicuo se encuentran y se encajan (como las piernas en loto), maravillosamente hay pregunta y respuesta fundidas. Es íntimo con el origen, es familiar con la Vía. Si esto se mezcla, hay felicidad. Pero no debemos hacer ninguna equivocación. Es inocente y misterioso, eso no pertenece ni a la ilusión ni al Satori. La ley de interdependencia y la oportunidad pueden estar realizadas en la claridad y el silencio del corazón. El macrocosmos entra en el infinito. El limite del macrocosmos es el limite propio del cosmos. Si se crea una diferencia, aunque sea ínfima, eso no puede armonizarse con el ritmo de la música. Ahora existe lo súbito y lo gradual, el Zen se convierte en sección, eso es una medida de comparación. A pesar de la compresión a través de las escuelas y la realización de la idea, eso es una mancha en el verdadero Satori. Al exterior...la tranquilidad, al interior...el movimiento. Es como el caballo trabado, como el ratón escondido. Dado que todos los Maestros de la transmisión se han afligido por este punto, sienten la necesidad de hacer don del Dharma. Dado que las personas siguen la ilusión llena de errores, confunden lo blanco con lo negro. Cuando la ilusión se desvanece, en este mismo instante, cada uno puede entender por sí mismo. Si deseáis adaptaros, intimar con las antiguas huellas transmitidas, os lo ruego, mirad con atención el ejemplo de los antiguos predecesores. El árbol ha sido observado desde hace diez millones de años para alcanzar la Vía de Buda. Como el punto débil del tigre, como los ojos nocturnos del caballo. Dado que los hombres tienen el horror en su espíritu, con su complejo de inferioridad, mirando los objetos, los artículos, como una joya rara, el Maestro debe cambiarse en gato o en buey blanco. El Maestro del tiro al arco, con su elevada técnica, puede alcanzar el blanco incluso en las distancias más grandes. Pero si la flecha y la lanza chocan en pleno vuelo, la mas alta técnica pierde entonces toda su eficacia. El hombre de madera canta, la mujer de piedra se levanta y baila. Los súbditos deben obedecer al rey, el hijo debe seguir a su padre. No seguir no es el deber filial del hijo, no obedecer no es ser un verdadero súbdito. La acción escondida, secretamente, íntimamente utilizada parecerá estúpida y limitada. Lo que se llama el sujeto en el sujeto, solo triunfa eso.

FUKANZAZENGI

del Maestro Dogen (1200 - 1253)

La Vía es fundamentalmente perfecta. Penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del dharma es libre y despejado de todas las trabas. ¿Dónde es necesario el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podrá creer que existe un medio de desempolvarlo? No es nunca distinto de cualquiera que sea, siempre exactamente allí donde esté. ¿Para que sirve ir aquí o allí para practicar?

Sin embargo, si hay una fosa, por muy estrecha que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o la menor antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a quien se pavonea de comprender y que se hace ilusiones de su propio despertar, entreviendo la sabiduría que penetra todas las cosas, une la Vía y clarifica el Espíritu y hace nacer el deseo de escalar el cielo mismo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial ilimitada de las zonas frontales pero está todavía de forma insuficiente sobre la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Tengo yo necesidad de hablar de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato? Se siente todavía la influencia de los seis años que él vivió, sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma, la transmisión hasta nuestros días del sello ha conservado el recuerdo de sus nueve años de meditación delante de una pared. ¿Si esto sucedía con los santos de la antigüedad, como los hombres de hoy pueden dispensarse de negociar la Vía?

Debéis en consecuencia abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo detrás de las palabras y mintiéndoos a la letra. Debéis aprender la semivuelta que dirige vuestra luz hacia el interior, para iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu ellos mismos se borrarán, y aparecerá vuestro rostro original. Si queréis alcanzar lo que "es así", debéis practicar lo que "es así" sin tardar.

Para Zazen, conviene una habitación silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Rechazad todo empeño y abandonad todos los asuntos. No pensad: "esto está bien, esto está mal". No toméis partido ni por, ni contra. Parad todos los movimientos del espíritu consciente.

No juzgad los pensamientos ni las perspectivas. No tened ningún deseo de convertiros en Buda. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada.

En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una alfombrilla de paja y poned el zafu arriba. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura del loto, poned primero el pie derecho en el muslo izquierdo y el pie izquierdo en el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón, arreglándolos convenientemente. Poned entonces la mano derecha sobre la pierna izquierda y la mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan.

Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, ni basculada a la izquierda, ni basculada a la derecha, ni hacia delante, ni hacia atrás.

Tened cuidado de que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y que la nariz esté en la misma línea vertical que el ombligo.

Poned la lengua pegada al paladar; la boca está cerrada; los dientes se tocan.

Los ojos deben quedarse siempre abiertos, y debéis respirar suavemente por la nariz.

Cuando habéis conseguido la postura correcta, respirar profundamente una vez, inspirar y expirar. Basculad el cuerpo de derecha a izquierda; e inmovilizaros en una posición sentada estable. Pensad en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? No-pensamiento (Hishiryo). Eso es en sí mismo el arte esencial del Zazen.

El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación, no es otra cosa que el Dharma de paz y felicidad, la práctica-realización del despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes no pueden nunca alcanzarlo. Una vez que habéis asido su corazón, sois idénticos al dragón cuando sale del agua e idénticos al tigre cuando penetra en la montaña. Pues hay que saber que en este momento preciso - cuando se practica Zazen - el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el principio hay que apartar el aflojamiento físico y mental y la distracción.

Cuando os levantéis, moveros suavemente y sin prisa, calmada y deliberadamente. No os levantéis de súbito o bruscamente. Cuando se echa una mirada sobre el pasado, se percibe que la trascendencia de la iluminación o la no iluminación, que morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor del Zazen.

Además, la apertura a la iluminación en una ocasión dada por un dedo, una bandera, una aguja, un martillo, el cumplimiento de la realización gracias a un cazamoscas, un puño, un bastón, un grito, todo eso no puede ser asido totalmente por el pensamiento dualista del hombre. En verdad, esto no puede ser mejor conocido mediante el ejercicio de los poderes naturales. Eso está más allá de lo que el hombre escucha y ve - ¿no es un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones? -.

Dicho esto, importa poco que seamos o no inteligentes. No hay diferencia entre el tonto y el listo. Cuando uno concentra su esfuerzo en un solo espíritu, eso en sí mismo es negociar la Vía. La práctica-realización es pura por naturaleza. Adelantar es un asunto de cotidianeidad.

En conjunto, este mundo y los otros, a la vez en India y en China, respetan el sello de Buda. La particularidad de esta escuela prevalece: devoción a la meditación sentada todo sencillamente, sentarse inmóvil en un compromiso total. Aunque se dice que hay tantas almas como hombres, todos negocian la Vía de la misma manera, practicando zazen. ¿Por qué abandonar el lugar que os está reservado en la casa para errar en las tierras polvorosas de otros reinos? Un solo traspiés, y os escapáis de la Vía trazada toda recta delante de vosotros.

Habéis tenido la suerte única de tomar una forma humana. No perdáis vuestro tiempo. Lleváis vuestra contribución a la obra esencial de la Vía de Buda. ¿Quien cogería un placer vano de la llama que surge del silex? Forma y sustancia son como el rocío en la hierba, el destino semejante a un relámpago - desvanecido en un instante.

Os lo ruego, honorados discípulos del Zen. Acostumbrado desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis del verdadero dragón. Concentrad vuestra energía en la Vía que indica el absoluto sin pérdida. Respetad al hombre realizado, que se sitúa más allá de los actos de los hombres. Poneos en armonía con la iluminación de los Budas; suceded a la dinastía legítima del Satori de los Patriarcas. Conducios siempre así y seréis como ellos son. Vuestra habitación del tesoro se abrirá por si misma, y la utilizareis como mejor os parezca.

Gatha de Seng T’san, Tercer Patriarca Zen

Traducido desde el inglés por Shi Chuan Fa

No es difícil descubrir tu Mente Búdica
Simplemente deja de buscarla.
Deja de aceptar y de rechazar posibles lugares
Donde pienses que pueda estar
Y aparecerá ante tí.
¡Ten cuidado! La más leve señal de preferencia
Abrirá una sima tan ancha y profunda
como el espacio que separa cielo y tierra.
Si quieres encontrar tu Mente Búdica
No albergues opiniones acerca de nada.
Las opiniones dan lugar al argumento
Y la disputa es un deseo de la mente.
Sumérgete en las profundidades.
La quietud es profunda.
No hay nada profundo en las aguas superficiales.
La Mente Búdica es perfecta y engloba al universo.
No tiene carencia de nada y nada tiene en exceso.
Si piensas que puedes elegir entre sus partes
Perderás de vista su esencia verdadera.

No te aferres a las apariencias, a las cosas opuestas,
a las cosas que existen como relativas.
Acéptalas con imparcialidad
Y no tendrás que perder el tiempo en elecciones insubstanciales.
Los juicios y las discriminaciones bloquean el flujo
y suscitan las pasiones.
Irritan la mente que necesita quietud y paz.
Si vas de uno a otro, de esto a eso,
o hacia cualquiera de los innumerables opuestos,
Perderás de vista el todo, el Uno.
Siguiendo un opuesto te estarás extraviando,
lejos del centro que está en equilibrio.
¿Cómo esperas alcanzar el Uno?
Decidir lo que es, es determinar lo que no es.
Pero determinar lo que no es te puede ocupar tanto
que se convierta en lo que es.
Cuanto más hablas y piensas, más lejos te encuentras.
Deja de hablar y de pensar, y lo encontrarás en todas partes.
Si permites que todas las cosas vuelvan a su origen,
eso está bien.
Pero si dejas de pensar que esa es tu meta
Y que de ello depende el éxito
Y luchas y luchas en vez de simplemente dejar pasar,
No estarás practicando Zen.
En el momento en que empiezas a discriminar
y a preferir equivocas el camino.
Buscar la verdad también es un falso
punto de vista que deberí a ser igualmente abandonado.
¡Deja pasar! Deja de buscar y de escoger.
Las decisiones dan lugar a las confusiones,
y ¿adónde puede ir una mente confundida?
Todos los pares de opuestos provienen
de la Unica Gran Mente Búdica.
Acepta los opuestos con dócil resignació n.
La Mente Búdica permanece calma y quieta,
Ten presente esto y nada podrá perturbarte.
Lo inofensivo y lo dañino dejan de existir.
Los sujetos cuando son liberados de sus objetos se desvanecen
Al igual que los objetos cuando son liberados de sus sujetos.
Cada uno depende de la existencia del otro.
Comprende esta dualidad y verás
que ambos provienen del Vacío del Absoluto.
El Fondo de todo Ser contiene todos los opuestos.
Todas las cosas nacen del Uno.
¡Qué perdida de tiempo escoger entre basto y fino!
Ya que la Gran Mente da nacimiento a todas las cosas,
Abárcalas todas y deja morir tus prejuicios.
Para realizar la Gran Mente no seas vacilante ni ansioso.
Si intentas cogerla, agarrarás aire
y caerás en el camino de los heréticos.
¿Dónde está el Gran Dao? ¿Lo puedes guardar?
¿Permanecerá o se irá?
¿No te espera en todas partes para unir
tu naturaleza con Su naturaleza y liberarte
de los problemas al igual que El lo está?

No canses tu mente preocupándote por qué es real y qué no lo es,
Sobre qué aceptar o qué rechazar.
Si quieres conocer el Uno, no detengas tu experiencia sensorial,
Pero no te veas afectado ni enredado por los datos.
El sabio actúa sin emoción y parece como si no actuara.
El ignorante permite implicarse a las emociones.
El sabio comprende todas las cosas como parte del Uno.
El ignorante ve diferencias en todas partes.
Todas las cosas son iguales en su esencia,
así que aferrarse a unas y abandonar otras
Es vivir en el engaño.
La mente no es juez ecuanime de sí misma.
Tiene prejuicios en su favor y en su contra.
No puede ver nada objetivamente.
La Bodhi está más allá de toda noción de bien y mal,
más allá de los pares de opuestos.
Los ensueños son ilusiones y las flores nunca florecen en el cielo.
Son invenciones de la imaginación y no merecen ser considerados.
Ganancia y pérdida, correcto y erróneo, basto y fino.
¡Deja que se vayan todos!
Permanece atento. Mantén abiertos tus ojos.
Tus ensueños desaparecerán.
Si no haces juicios, todo será como verdaderamente es.
Profunda es la sabiduría del Tathagata,
Excelsa y más allá de todas las ilusiones.
A este Uno regresan todas las cosas
siempre que no las separes, manteniendo unas y desechando otras.
De todos modos, ¿dónde las puedes dejar?
Todas están dentro del Uno.
No hay afuera.
Lo Elemental no tiene modelo, no alberga dualidad,
y nunca es parcial.
Confía en esto. Mantén viva tu fe.
Cuando abandonas todas las distinciones no queda nada
salvo la Mente que se vuelve pura, que irradia sabiduría,
y nunca se cansa.
Cuando la Mente abandona las discriminaciones
Los pensamientos y los sentimientos
no pueden sondear sus profundidades.
El estado es absoluto y libre. No hay ni yo ni otro.
Tan solo te darás cuenta de que eres parte del Uno.
Todo está dentro y nada está fuera.
Los sabios de todo el mundo lo comprenden.
Este conocimiento está más allá del tiempo, ya sea largo o corto,
Este conocimiento es eterno. Ni es ni no es.
Todo está aquí y lo más pequeño es igual a lo más grande.
El espacio no puede limitar nada.
Lo más grande es igual a lo más pequeño.
No hay límites, ni dentro ni fuera.
Lo que es y lo que no es son lo mismo,
Pues lo que no es, es igual a lo que es.
Si no despiertas a esta verdad, no te preocupes.
Ten fe en que tu Mente Búdica no está dividida,
Que acepta todo sin discernimiento.

No prestes atención a palabras, discursos, o métodos bonitos
Lo eterno no tiene presente, pasado ni futuro.

LOS SESSHINES

Son períodos extensos de zazen intensivo y en silencio para meditadores experimentados. Se sigue un horario riguroso durante de dos a siete días.

Un día de sesshin comienza a las 4:00 a.m. y termina a las 9:30 p.m. Hay diez horas de zazen formal cada día, y se promueve el zazen informal durante los períodos de descanso. Otros elementos del sesshin son: meditación ambulante, cantos, postraciones, trabajo, períodos de descanso, ejercicios y comidas vegetarianas. Se ofrece dokusán (instrucción privada con el Sensei) tres veces al día, y hay teishos diarios (comentarios zen).

Debido a las exigencias de los sesshines, sólo deben solicitar participación aquellas personas que han estado sentándose con regularidad. Para asistir a un sesshin son requisitos la participación en un taller y en un día de zazen. También es aconsejable participar en un sesshin corto antes de solicar participar en uno de mayor duración.

HORARIO DIARIO DE SESSHIN

Primera noche	**Cada día**
7:00.....Ceremonia de apertura	4:00 a.m.....Campana
7:30.....Zazen	4:20.....Kinhin afuera
9:30.....Fín de zazen formal	4:35.....Cantos, zazen, dokusán
	6:45.....Desayuno
	7:10.....Período de trabajo
	8:15.....Período de descanso
	9:30.....Zazen
	10:15.....Teisho
	11:15.....Zazen
	12:30 p.m.....Almuerzo/descanso
	2:00.....Zazen y dokusán
	4:00.....Cantos
	4:20.....Período de ejercicios
	5:00.....Zazen
	5:30.....Cena/descanso
	7:00.....Zazen y dokusán
	9:30.....Fín de zazen formal

Sesshin de Becerril de la Sierra, Madrid 6-7-8 de Diciembre 1997

Shikantaza es solamente sentarse aquí y ahora. Significa también concentración y observación. Concentración de la postura correcta, la fuerza, el ánimo. Concentración en la actitud del espíritu correcta. Observación del movimiento, de los pensamientos. Tranquilidad. Siempre vamos y venimos en el tiempo. Zazen es aquí y ahora, el momento presente. Y normalmente eso expresa el instante de la práctica. En Zazen, en la práctica del Zen, expresamos siempre la cosa real; no hay visión o mística.

En el Sutra del Loto, Shakyamuni Buda dice: "los Budas solos, junto con todos los Budas, son directamente capaces de realizar que todos los fenómenos son la forma real". Así, durante Zazen, la forma real es nuestro cuerpo y nuestro espíritu, aquí y ahora.

Incluso la enseñanza, o los libros, o los Sutras expresan la cosa real. El mundo invisible es solo el mundo del espíritu, que a veces divaga.

Zazen es cuerpo-espíritu uno, aquí y ahora, concentrarse en el momento presente. Y lo mismo sucede en la vida. En la Prajna Paramita está dicho: "el tiempo es un dharma inmutable, sin causa propia. Es sutil, invisible e incognoscible. Es por sus efectos, sus flores, sus frutos que podemos conocer su existencia y ver sus caracteres como en otro tiempo, o hace poco, o lentamente, o rápidamente... Aunque no vemos el tiempo es posible conocer su existencia. Porque es viendo el efecto que conocemos la existencia de la causa. Y es por eso que existe un dharma-tiempo. Como este Dharma es inmutable, es eterno. El tiempo presente es parecido a una bola de barro, el tiempo futuro a un cántaro de barro, y el tiempo pasado al

polvo de la tierra". Si el tiempo es una situación única, eterna, el pasado no hace el futuro ni tampoco el presente. Cuando pensamos en el pasado, no existe más como pasado, existía como presente; así el pasado no existe. Cuando se realiza el futuro no existe como futuro, existe como presente. Así el futuro no existe. Esa es la forma de pensar de los antiguos indios de la India: observan la mente desde todos los lados.

El Dharma-tiempo es la existencia y la existencia es el tiempo, el ahora que vivimos, el ahora eterno, inmutable. Hacer una sesshin es realmente asir el momento presente. No escaparse a un futuro y a un pasado que no existen. Tocar la cosa real, el cuerpo real. El cuerpo de Buda; no un Buda de sueño, ilusión de pasado, sino el Buda vivo, actual.

El 8 de diciembre es el día de la Inmaculada, la sin mancha. También es el cumpleaños de Jacques y el aniversario del despertar de Shakyamuni Buda. También es el aniversario de Ananda, su primo y el que fué su secretario durante 20 años.

Ananda fué el que abrió la Sangha a las mujeres. Pidió al Buda que también las mujeres practicasen. Su nombre, Ananda, significa alegría porque, en primer lugar, a causa de su buen karma pasado, Ananda era muy guapo, causando alegría tan sólo al verlo. Cuando el Buda debía mandar a un discípulo a la corte del rey para enseñar, las princesas pedían siempre a Ananda. Era tan guapo que tenía el derecho de cubrirse los dos hombros con el vestido para ocultar un poco su belleza. Cuando entraba en las casas para pedir comida, siempre le ocurrían aventuras con las chicas.

También se llama Alegría porque al nacer Ananda, el rey, el padre de Shakyamuni Buda, acababa de enterarse del despertar de su hijo.

Cuando murió el Buda, Ananda fué rechazado por la Sangha. Aunque sirvió 20 años al Buda, no era Arhat, como los demás discípulos. Un Arhat es como un inmaculado, alguien que ha abolido toda mancha y ha alcanzado el estado de Nirvana, la extinción completa, no teniendo que entrar en más vidas sucesivas. También, un Arhat tiene un conocimiento perfecto.

Ananda había hecho el voto de ser el primero de ser aquel que más oyera la enseñanza. Pero a veces oír mucho es ser como una persona que cuenta el tesoro de otro sin tener un duro en el suyo.

También Ananda era el secretario del Buda, y así, no era Arhat, ya que los Arhat, habiendo cumplido el Gran Asunto - la destrucción de las pasiones - se quedan sentados junto al Buda sin hacer nada.

Ananda ponía su karma al servicio del Buda, de la Vía, pero durante 20 años sirvió al Buda, y después, durante 20 años sirvió a Makashyapa, el cual le transmitió la verdadera ley.

Es muy importante estudiar la Transmisión. No son historias o cuentos. Es la realidad, la realidad de la práctica, la realidad del despertar.

El Arhat era el símbolo del Budismo antiguo y el Bodhissatva es el símbolo del Mahayana, el Budismo de hoy. Pero en la práctica, en el Dharma de las cosas tal como son, es la misma persona, el discípulo de Buda, el que ha alcanzado el Despertar perfecto y universal, Anutarra Samyak Sambodhi. En el Sutra del Loto están representados como habiendo acabado con los excesos, viviendo sin ser molestados por los fenómenos de la vida, realizando todos los compromisos de la existencia y liberados en el espíritu. La ignorancia, la equivocación, es creer que el estado profundo de zazen, la realización de la naturaleza profunda Anutarra Samiak Sambodhi, vale sólo para uno mismo. El Buda, el verdadero Maestro, enseña la realidad, las cosas tal como son, y esto no se realiza, o existe, para una sola persona, sino para todas las existencias, para todos los seres vivientes, partícipes todos de la naturaleza de Buda." Budas solos, juntos con todos los Budas, capaces de realizar profundamente que todos los Dharma son la forma real, y lo que llamamos todos los Dharma son las formas tal como son, la naturaleza tal como es, el cuerpo tal como es, la energía tal como es, la acción tal como es, las causas tal como son, las condiciones tal como son, los efectos tal como son, los resultados tal como son, y el último estado de equilibrio entre Ku y los fenómenos tal como es. Todo ello son todos los Dharmas, la cosa real, la naturaleza Anutarra Samiak Sambodhi, el despertar perfecto y universal"

El Buda Shakyamuni habla de las diez direcciones: el cosmos entero, el espacio entero. No es el caminar por la acera de una ciudad para ir al trabajo, sin ver nada, ni a nadie, sin

sentir la existencia viva junto a nosotros. El espacio entero, las diez direcciones es el cuerpo de la tierra, el cuerpo del cielo, nuestro cuerpo entero, vivo.

En el Zen, en la práctica de Zazen se habla sólo de la vida, como vivir. No nos importa mucho lo que pueda pasar después de la muerte, lo que pasa en nuestra existencia nos importa. Queremos siempre sacar provecho de todo, de la gente, de las cosas, de la materia, del espiritualismo. El Zen, al final, es abandonar cuerpo y espíritu, rechazar cuerpo y espíritu. Más allá. Así, el cuerpo entero vivo se convierte en cuerpo de Despertar. El espíritu, en espíritu de Despertar. Hishyrio. Sentarse, andar, tumbarse, comer; todo se convierte en práctica. Práctica viva, en el tiempo eterno, en el espacio total, con el cielo, con la tierra.

Una Sesshin no es únicamente un fin de semana en el que se practica más Zazen. También es el tiempo de desarrollar la semilla de Prajna, la sabiduría. Durante el Zazen hay silencio; normalmente el espíritu encuentra la tranquilidad, la paz. Pero también lo que sigue debe reflejar Zazen. Ahora hay muchas palabras, la gente habla siempre. Habla durante la comida, habla al cortar la verdura, habla cosiendo...¿de qué? ¿De sí mismo, de su historia?. Está bien acabar un poco con su mundo social. Cuando hay mucho ruido la gente se cansa más, se dispersa, pierde fuerza. Normalmente, durante la Guen Mai, durante la comida a medio día, no se habla, tan sólo al final, en el postre. El Samu es concentrarse en cada acción, hacer cada acción totalmente, con el mismo espíritu de zazen: concentración y observación. Así tendréis más energía, más fuerza, más paciencia, más sabiduría. Está bien olvidar un poco nuestra historia personal, cambiar las costumbres, la manera de vivir, cambiar el mundo.

La enseñanza del Maestro Deshimaru era bastante libre: postura correcta. Después, cada cual es responsable de sí mismo. A veces no se hace de modo natural, pero está bien detener un poco las palabras, el karma de la boca, de los labios.

El Maestro Dogen dice: "una persona que es capaz de creer en Anutarra - Samiak - Sambodhi es un Arha. Desear y perseguir el despertar universal es jugar con el ojo - tal como se entiende en el Shobogenzo - el Ojo del Tesoro de la verdadera Ley. Desear y perseguir el despertar universal es sentarse haciendo frente a la pared. La pared nos está haciendo frente y nos está haciendo abrir el ojo. Es el mundo entero, y al mismo tiempo, los dioses que aparecen y los demonios que se desvanecen. Es el mundo todo entero y los Arhat rechazándose a sí mismos en un instante".

Así, el satori, el despertar perfecto universal Anutarra Samyak Sambodhi, no está reservado a un inmaculado, a una persona más allá de los mundos, sin pasiones. Solo hacer frente a la pared. La pared enfrente de sí mismo. Practicar.

El maestro Kokukon dice: "cuando las personas de los tiempos antiguos habían alcanzado la esencia, entraban en la montaña profunda, y vivían en chozas lejanas y oscuras, comiendo arroz cocido en calderos rotos durante 20 años. Olvidaban totalmente el mundo humano y decían adiós para siempre a los polvorosos asuntos humanos. En mi época no deseo una situación igual, sino solo ocultar mi nombre, cubrir mis huellas y continuar mi trabajo. Convertirme en un viejo monje, con su cara austera, y sus huesos de guerrero de la Vía, que se pone de acuerdo naturalmente con el estado experimentado por todos los Budas. Recibir y utilizar el estado dado por mi propia competencia. Dejar mi karma pasado derretirse y adoptar la costumbre de una práctica larga. Si me sobra energía, la extenderé hacia los demás, estableciendo las condiciones para Prajna, e intentando perfeccionar nuestras mismas piernas y nuestros pies.

Juntos conoceremos la existencia y juntos seremos libres de la vida y de la muerte, creando más y más beneficios para el futuro, y reembolsando la profunda conversión de los Budas. Si el hielo y el rocío no pueden estar parados para que madure el fruto, me armonizaré con las circunstancias. Me abriré y cultivaré los seres humanos y los dioses. Pero nunca daré media vuelta a mi espíritu hacia el provecho. Dependeré aún menos del poder social. Tampoco me convertiré en un maestro vulgar, que desafía a los santos con su comportamiento, uno que persigue las ganancias y los éxitos, produciendo la llama del infierno. Aunque me falten elementos esenciales y también buenas condiciones, si solo puedo ir por el mundo así, y ser sin efectos kármicos, ¿podré yo ser un verdadero Arhat, más allá del polvo?". Sale el sol. Es muy importante hacer Zazen por la mañana. Seguir la naturaleza.

Cuidado con la posición de la cabeza y la espalda. La base, la cadera empuja el zafu. Bascular bien la base, a nivel de la 5ª vértebra lumbar. No olvidéis tener fuerza en los riñones, y de estirar la columna vertebral desde la 5ª vértebra lumbar. Estirar los omóplatos; estirar la nunca, entrar el mentón y empujar el cielo con la cima de la cabeza. Empujar la tierra con las rodillas. Encontrar el equilibrio perfecto de la postura. Así no hay demasiado peso del cuerpo en las rodillas y podéis expirar profundamente. El vientre está libre, sin tensión.

La vía de la transmisión del Zen es diferente de las otras tradiciones. Ananda había oído mucho; había tenido un largo aprendizaje con el Buda, pero el Buda no le había dado su aprobación. Transmitió a Makashyapa a través de una sonrisa, girando la flor en el Pico del Buitre.

En este momento Ananda no podía entrar en la habitación del Tesoro. Dije que Ananda había sido rechazado por la Sangha después de la muerte del Buda, pues no era Arhat. Un día, todos los discípulos menos Ananda, se reunieron. Todos estaban tristes. Su problema era no recordar las palabras de su Maestro. Ananda no podía entrar en el lugar de la reunión. Practicó Zazen. Entró en Samadhi profundo. Tocó Anutarra Samyak Sambodhi. Makashyapa le dijo: "ahora utiliza tus poderes para entrar en el sitio de la reunión". Ananda se hizo minúsculo y entró a través de la cerradura.

Un discípulo dijo: "Ananda ha oído mucho como secretario del Buda. Es como agua pasando de un recipiente a otro sin que se pierda una gota. Ananda posee la enseñanza del Buda. Por favor, te pedimos que repitas esta enseñanza". Makashyapa le dijo: "los monjes te han elegido. Entonces, siéntate y repite lo que te ha dicho el Buda".

Siguiendo esta solicitud, Ananda hizo Sampai delante de la Sangha, se sentó en su zafu y dijo: "así he oído en una circunstancia al Buda", y empezó a repetir la enseñanza santa del Buda vivo. Es por eso que los sutras que tenemos ahora empiezan siempre de la misma forma: "Así, he oído en una circunstancia, el Buda estaba en...".

Makashyapa preguntó: "¿Es diferente de la enseñanza del Tagatha?". Y los discípulos, a una sola voz, contestaron: "no sabemos si el Buda ha vuelto o si habla a través de Ananda. El gran maestro del Dharma fue al interior de Ananda. Lo que dice Ananda ahora es el océano de la enseñanza del Buda". Y así, Ananda se reintegró en la Sangha.

Pero oír mucho, saber mucho, no es la realización de la Vía. Y durante 20 años, Ananda sirvió a Makashyapa como secretario, y un día el fruto estuvo maduro. Un día Ananda preguntó a Makashyapa: "hermano mayor en el Dharma, tengo una pregunta. Nuestro maestro, el más honrado del mundo, te transmitió su Kesa. Pero, ¿El te ha transmitido algo más que su kesa?". Ahora entramos en el punto preciso de la transmisión: el Shin. El punto exacto, como el punto que toca la aguja de acupuntura, El Shin de I Shin den Shin. Recibir el Kesa. Recibir el rakusu. Recibir la transmisión. No es ya más un ideal. Es la cosa real que se transmite, que se practica. Va más allá de todos los pensamientos, ideas, dudas, conocimientos. Es la realización perfecta y se transmite a través del Kesa. Dar y recibir, recibir y dar. Es como encontrarse directamente en Zazen. Hay zazenes de infierno, de dolores, de dudas, y hay zazenes de despertar.

La diferencia es como un punto, el punto preciso. No sabemos, no podemos elegir. Al final es más allá de las causas y de las circunstancias, más allá del nacimiento y de la extinción. Pertenece a la Vía y la Vía nos pertenence. Y, así, es la paz, la tranquilidad total.

Ananda significa alegría. Hay gente que practica Zazen y siempre pone una cara rígida, mala, severa, austera, sin sonrisas. La alegría también forma parte de la práctica. Alegría de practicar. Es uno de los caracteres del Samadhi. De la unión entre concentración y observación aparece el Samadhi.

El Samadhi hace que se desarrolle Prajna, la sabiduría, pero en Zazen la sabiduría puede existir solo en la alegría de practicar, en la alegría de realizar el gran asunto.
Esto es importante: no parecer como una puerta de cárcel. Ser feliz, estar feliz de practicar, de despertarse, aunque cueste.

Voy a acabar con el mondo de la transmisión entre Ananda y Makashyapa. "Hermano mayor en el Dharma, dijo Ananda, cuando el maestro, el más honrado del mundo, te transmitió su Kesa dorado, ¿El te ha transmitido algo más que su kesa?". Makashyapa le llamó:

"Ananda". Ananda contestó. Makashyapa le dijo: "baja la bandera delante de la puerta principal". Ananda se despertó.

En la India antigua, cuando había un mondo entre dos grupos, cada grupo tenía una bandera que se ponía en un asta flotando en el cielo. En la India les gustaba discutir sobre la Vía. A los Chinos les gustaba también. Cuando uno de los dos había fallado, bajaba su bandera; la derrota estaba indicada sin palabras. En este momento, entre Makashyapa y Ananda no había ni victoria ni derrota, solo una bandera que descendía y otra que aparecía.

El secreto de la transmisión que buscaba Ananda íntimamente, era lo uno sin más discusión, sin más secreto. Automáticamente el Kesa dorado apareció en la cabeza de Ananda. Makashyapa y Ananda se encontraron como una sola persona, como uno.

Cuando queremos comprender, entender, estudiar, lo hacemos con la luz de nuestro ego. Es normal, humano. Como ayer por la noche: había mucho ruido, muchas palabras inútiles. Es importante darnos cuenta de lo que hacemos.

Mucha gente lo hace para su ego, para su "yo". No les importa los demás. Andan como ciegos por las aceras de la ciudad, siguen lo mismo en sus actos. Siempre hay que cuidarse de su comportamiento. No un espíritu especial, no un gesto especial, sino acabar con su egoísmo.

En el Zen, en la práctica de Zazen, siempre llega un momento en que debemos soltar, soltar prenda. El Zazen da mucha fuerza, pero no tenéis que equivocaros de dirección, sobre la fuerza, sobre sí mismo. Hay que soltar, no hay que coagularse con la energía de Zazen. Siempre mirar su existencia a la luz de la práctica. Zazen, es decir concentración, cuerpo-espíritu, expirar profundamente, pensar desde el no- pensar, Hishyrio. Solo eso, práctica de Zazen y fuerza de Zazen puede cambiar nuestra vida y cambiar la vida en general. Es muy sencillo. Después se puede penetrar en las cosas profundamente y abandonarlas, rechazarlo todo. Pero primero hay que penetrar, ser uno, penetrar nuestro cuerpo-espíritu y abandonar nuestro cuerpo-espíritu. Eso es Zazen, rechazar nuestro cuerpo-espíritu.

Eso es el Satori del Maestro Dogen: rechazar cuerpo-espíritu, cuerpo-espíritu rechazado es la verdadera libertad, la libertad del bodhissatva en la tierra, la libertad de los Budas solos, junto con todos los Budas.

Todo el mundo tiene una buena postura, Incluso los principiantes. Hay fuerza en el Dojo. Está bien.

SUTRA ZEN

PURIFICACION

TODO EL MAL KARMA, SIEMPRE CREADO POR MÍ DESDE TIEMPOS ANTIGUOS,
EN ADICION A MI INTERMINABLE AVARICIA, ODIO E IGNORANCIA,
NACE DE MI CONDUCTA, PALABRA Y PENSAMIENTO,
AHORA CONFIESO ABIERTA Y COMPLETAMENTE.

VANDANA

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA.

TI-SARANA

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI;
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI;
SANGHAM SARANAM GACCHAMI.

LOS CUATRO VOTOS

Los seres vivientes son innumerables, prometo liberarlos
Los deseos son inagotables, prometo eliminarlos
Los darmas son ilimitados, prometo dominarlos

El camino de Buda es insuperable, prometo alcanzarlo.

SHIGUSEIGANDO

Shu-jó mu-hen sei-gan do.
Bon-nó mu-jin sei-gan dan.
Hó-mon mu-ryó sei-gan gaku.
Butsu-dó mu-jó sei-gan jó.

GATHA DEL KESA

Vasto es el manto de liberación,
Un campo amorfo de benefacción,
Yo manifiesto las enseñanzas de Tathagata,
Salvando todos los seres vivientes.

INICIO DEL SUTRA

El darma incomparablemente profundo e infinitamente sutil,
Es raramente encontrado aún en millones de vidas
Ahora lo vemos, lo oímos, lo recibimos y lo sostenemos
Ojalá logremos realizar completamente el verdadero significado de las enseñanzas de Tathagata.

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA CORAZON SUTRA

El Sutra de la Gran Sabiduria

Cuando el Bodhisattva Avalokitesvara, estaba haciendo la práctica profunda del Prajna Paramita,
Claramente vio el vacío de todas las cinco condiciones,
Mitigó así su infortunio y su hondo padecer.

Oh Shariputra, forma aquí solo es vacío, vacuidad es sólo forma; forma es exactamente vacío, vacío es exactamente forma; sensación, concepción, discriminación, conciencia son todos también absolutamente vacíos.

Oh Shariputra, todos los Darmas son formas del vacío, no nacen, no son aniquilados.
Sin mancha, sin pureza, sin pérdida, sin ganancia.

Así, en el vacío no hay forma, no hay sensación, ni concepción, ni discriminación, ni conciencia; no hay ojos, ni oídos, nariz, lengua, cuerpo, mente; no hay color, ni sonidos, olor, gusto, tacto, fenómeno; no hay un campo de visión... tampoco región de conciencia; no hay ignorancia, no hay fin a la ignorancia... no hay vejez, ni muerte, y no hay final de la vejez ni de la muerte; no hay sufrimiento, ni causa de sufrimiento, ni aniquilación, ni sendero; no hay sabiduría, no hay ganancia y es así que El Bodhisattva vive en Prajna Paramita sin impedimentos en la mente, sin impedimentos, por lo tanto no hay temor, mucho más allá de los pensamientos engañosos, esto es Nirvana.

Todos los Budas pasados, presentes y futuros viven en Prajna Paramita, y por consiguiente alcanzan Anuttara-Samyak-Sambodhi.

La suprema iluminación perfecta.

Sepan pues, que Prajna Paramita es el Gran Mantra, el Mantra vivo, el mejor mantra, el Mantra insuperable; que completamente alivia todo dolor; esta es la verdad, no una mentira.

Proclamen pues el Mantra del Prajna Paramita

Proclamen este Mantra y dígan:

Gate! Gate! Paragate! Parasamgate!

Bodhi svaha! Prajna corazón sutra.

Hannya Shingyo

Maka Hannya Haramita Shingyo

Kan Ji Zai Bo Sa
Gyo Jin Han Nya Ha Ra Mi Ta Ji
Sho Ken Go On Kai Ku
Do Issai Ku Yaku Sha Ri Shi Shiki Fu I Ku
Ku Fu I Shiki Shiki Soku Ze Ku
Ku Soku Ze Shiki Ju So Gyo Shiki Yaku Bu Nyo Ze
Sha Ri Shi Ze Sho Ho Ku So Fu Sho Fu Metsu
Fu Ku Fu Jo Fu Zo Fu Gen Ze Ko Ku Chu
Mu Shiki Mu Ju So Gyo Shiki
Mu Gen Ni Bi Zes Shin Ni
Mu Shiki Sho Ko Mi Soku Ho Mu Gen Kai Nai Shi
Mu I Shiki Kai Mu Mu Myo
Yaku Mu Mu Myo Jin Nai Shi Mu Ro Shi
Yaku Mu RoShiJin Mu Ku Shu Metsu Do
Mu Chi Yaku Mu Toku I Mu Sho Tok Ko
Bo Dai Sat Ta E Han Nya Ha Ra Mi Ta Ko
Shin Mu Ke Ge Mu Ke Ge Ko
Mu U Ku Fu On Ri Is Sai Ten Do Mu So
Ku Gyo Ne Han San Ze Sho Butsu
E Han Nya Ha Ra Mi Ta Ko Toku A Noku Ta Ra
Sam Myaku San Bo Dai Ko Chi Han Nya Ha Ra Mi Ta
Ze Dai Jin Shu Ze Dai Myo Shu
Ze Mu Jo Shu Ze Mu To Do Shu No Jo Is Sai Ku
Shin Jitsu Fu Ko Ko Setsu Han Nya Ha Ra Mi Ta Shu
Soku Setsu Shu Watsu

Gya Tei Gya Tei
Ha Ra Gya Tei
Ha Ra So Gya Tei
Bo Ji So Wa Ka
Han Nya Shin Gyo

1ER SERVICIO DEDICACION

La naturaleza de Buda se extiende por la totalidad del universo existiendo aqui y ahora. Al recitar...

Todos: EL MAHA PRAJNA PARAMITA CORAZÓN SUTRA

Dedicamos sus meritos a:
El gran maestro Shakyamuni Buda daiosho,
Y a los extensos y eternos Tres Tesoros,
A todos Arhats y Bodisatva Mahasattvas y a sus relaciones a traves de los mundos del Darma.
Que nuestros votos sinceros de lograr el camino de Buda, se hagan realidad para todos juntos.

Todos: TODOS LOS BUDAS A TRAVES DEL TIEMPO Y ESPACIO
TODOS LOS BODHISATTVAS MAHABATTVAS
MAHA PRANA PARAMITA.

IDENTIDAD DE LO RELATIVO Y LO ABSOLUTO

La mente del Gran Sabio de India fué íntimamente transmitida de Este a 0este.

Entre los seres humanos hay hombres sabios y hay tontos, pero en el camino no hay patriarca del Norte o del sur.

La fuente sutil es clara y brillante, las corrientes tributarias fluyen a través de la obscuridad.

Apegarse a las cosas es ilusión; encontrar lo absoluto no es todavia iluminación.

Todas y cada una de las esferas objetivas y subjetivas están relacionadas, al mismo tiempo son independientes.

Relacionadas, cada una en su trabajo, cada una en su lugar.

La forma hace cualidades y apariencias diferentes; el sonido distingue armonias y disonancias.

La obscuridad hace todas las palabras una, la brlllantez distingue frases buenas y malas.

Los cuatro elementos regresan a su naturaleza como niño a su madre.

El fuego es caliente, el viento se mueve; el agua es húmeda, la tierra dura.

Ojos ven, oídos oyen, hay olores, hay lo salado y lo agrio.

Cada uno es independiente de otro; causa y efecto tienen que retornar a la gran realidad.

Las palabras alto y bajo son usadas relativamente.

En la luz hay obscuridad, pero no trates de entender esa obscuridad; en la obscuridad hay luz pero no busques esa luz.

Luz y obscuridad son un par, como el pié de adelanto y de atrás al caminar.

Cada cosa tiene su propio valor en sí misma y está relacionada, a todo lo demás en función y posición.

La vida ordinaria encaja en lo absoluto como una caja y su tapa.

Lo absoluto trababa junto con lo relativo, como dos flechas encontrándose en el aire.

Leyendo palabras deberias comprender la gran realidad.

No juzgues por ninguna norma.

Si no ves el camino, no lo ves aunque vayas caminando sobre él.

Cuando camines el camino no está cerca, no está lejos.

Pero engañado, estás montañas y ríos alejado de él, digo respetuosamente a quienes deseen ser luminados:

No se aparten del presente, no desperdicien su tiempo de noche o de dia.

2do SERVICIO DEDICACION

LA NATURALEZA DE BUDA SE EXTIENDE POR LA TOTALIDAD DEL UNIVERSO EXISTIENDO AQUI Y AHORA. AL RECITAR...

Todos: LA IDENTIDAD DE LO RELATIVO Y LO ABSOLUTO.

DEDICAMOS SUS MERITOS A:
LOS SIETE ANCESTRALES BUDAS DAIOSHO
EL GRAN MAESTRO SHAKYAMUNI BUDA DAIOSHO
BODHIDHIARMA DAIOHSO
TOZAN RYOKAI DAIOSHO
EIHEI DOGEN DAIOSHO
KEIZAN JOKIN DAIOSHO
A TODOS LOS SUCESORES DAIOSHO
APRECIAMOS SU BENEVOLENCIA Y MOSTREMOS NUESTRA GRATITUD

REALIZANDO EL CAMINO DE BUDA JUNTOS.

Todos: TODOS LOS BUDAS A TRAVES DEl TIEMPO Y ESPACIO
TODOS LOS BODHIBATTVAS MAHASATTVAS
MAHA PRAJNA PARAMITA.

DAI HI SHIN DHARANI

NAMU KARA TAN NO TORA YA YA NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIU RA YA

FUJI SATO BO YA MOKO SATO BO YA MO KO KYA RUNI KYA YA EN SA

HARA HA EI SHU TAN NO TON SHA NAMU SHIKI RI TOI MO ORI YA BORYO KI

CHI SHIU RA RI TO BO NA MU NO RA KIN JI KI RI MO KO HO DO SHA MI

SA BO O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA TO NO MO BO GYA MO HA

DE CHO TO JI TO EN O BO RYO KI RYO GYA CHI KYA RYA CHI I KIRI

MO KO FUJI SA TO SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN

KU RYO KU RYO KI MO TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MO KO HO JA YA CHI

TO RA TO RA CHIRI NI SHIU RA YA SHA RO SHA RO MO MO HA MO

RA HO CHI RI I KI I KI SHI NO SHI NO ORA SAN FURA SHA RI

HA ZA HA ZA FURA SHA YA KU RYO KU RYO MO RA KU RYO KU RYO

KI RI SHA RO SHA RO SHI RI SHI RI SU RYO SU RYO

FUJI YA FUJI YA FUDO YA FUDO YA MI CHIRI YA NORA KIN JI

CHIRI SHUNI NO HOYA MONO SOMO KO SHIDO YA SOMO KO

MOKO SHIDO YA SOMO KO SHIDO YU KI SHIU RA YA SOMO KO

NORA KIN JI SOMO KO MO RA NO RA SOMO KO SHIRA SU OMO GYA YA

SOMO KO SOBO MOKO SHIDO YA SOMO KO SHAKI RA OSHI DO YA SOMO KO

HODO MOGYA SHIDO YA SOMO KO NORA KIN JI HA GYARA YA SOMO KO

MO HORI SHIN GYARA YA SOMO KO NAMU KARA TAN NO TORA YA YA

NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIU RA YA SOMO KO

SHITE DO MODO RA HODO YA SO MO KO.

ENMEI JUKKU KANNON GYO

KAN ZE ON	KANZEON
NA MU BUTSU YO	VENERACION A EL BUDA
BUTSU U IN	CON BUDA YO TENGO ORIGEN
YO BUTSU U EN	CON BUDA YO TENGO AFINIDAD
BUP PO SO EN	AFINIDAD CON BUDA, DARMA, SANGA
JO RAKU GA JO	ETERNIDAD, ALEGRIA Y PUREZA
CHO NEN KAN ZE ON	EN LAS MAÑANAS MIS PENSAMIENTOS SON KANZEON
BO NEN KAN ZE ON	EN LAS NOCHES MIS PENSAMIENTOS SON KANZEON
NEN NEN JU SHIN KI	PENSAMIENTO TRAS PENSAMIENTO SE LEVANTA EN LA MENTE
NEN NEN FU RI SHIN	PENSAMIENTO TRAS PENSAMIENTO NO ESTA SEPARADO DE LA MENTE

KANNON GYO
MYOHORENGEKYO KAZEON BOSATSU FOMONBON DAI NIJUGO

NI JI
MUJINI BOSA
SOKU JU ZA KI
HENDAN U KEN
GASSHO KO BUTSU
NI SA ZE GON.
SESON
KANZEON BOSA
I GA INNEN
MYO KANZEON
BUTSU GO MUJINI BOSA.
ZENNAN SHI.
NYAKU U MURYO.
HYAKU SEN MAN NOKU SHU JO
MON ZE KANZEON BOSA
SOKU JI KANGO ON JO
KAI TOKU GE DATSU
NYAKU U JI ZE KANZEON BOSA MYO SHA
SETSU NYU DAI KA
KA FU NO SHO.
U ZE BOSA I JIN RIKI KO.
NYAKU I DAI SUI SYO HYO
SHO GO MYO GO
SOKU TOKU SEN JO
NYAKU U HYAKU SEN MAN NOKU SHU JO
I GU KON GON
RURI SHAKO ME NO
SAN GO KO NAKU
SHIN JU TO HO
NYU O DAI KAI
KE SHI KOKU FU
SUI GO SEN BO
HYO DA RA SE KI KOKU
GO CHU NYAKU U NAI CHI
ICHI NI SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE SYO NIN TO
KAI TOKU GE DATSU RA SETSU SHI NAN.
I ZE INNEN
MYO KANZEON.
NYAKU BU U NIN
RIN TO HI GAI
SHO KANZEON BOSA MYO SHA.
HI SYO SHU TO JO
JIN DAN DAN E
NI TOKU GE DATSU
NYAKA SAN SEN DAI ZEN KOKU DO
MAN CHU YA SHA RA SETSU
YOKU RAI NO NIN
MON GO SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE SHO AKU KI
SHO FU NO I AKU GEN JI SHI
KYO BU KA GAI.
SETSU BU U NIN
NYAKU U ZAI
NYAKU MU ZAI
CHU KAI KA SA
KEN GE GO SHIN
SHO KANZEON BOSA MYO SHA
KAI SHITSU DAN E
SOKU TOKU GE DATSU.
NYAKU SAN SEN DAI SEN KOKU DO
MAN CHU ON ZOKU
U ICHI CHO CHU
SHO SHO SHO NIN
SAI JI JU HO
KYO GA KEN RO
GO CHU ICHI NIN
SA ZE SHO GON

SHO ZEN NAN SHI
MOTSU TOKU KU FU
NYO TO O TO ISSHIN
SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE BO SA
NO I MU I SE O SHU JO
NYO TO NIAKU SHO MYO SHA

O SHI ON ZOKU
TO TOKU GE DATSU.
SHU SHO
NIN MON
GU HOTSU SHO GON.
NAMU KANZEON BOSA
SHO MYO GO
SOKU TOKU GE DATSU.
MU JIN NI
KANZEON BOSA MAKASA
I ZIN SHI RIKI.
GI GI NYO ZE
NYAKU U SHU JO
TA O IN YOKU
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI YOKU.
NYAKU TA SHIN I
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI SHIN.
NYAKU TA GU CHI
HO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI SHIN.
NYAKU TA GU CHI
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI CHI.
MU JIN NI
KANZEON BOSA
U NYO ZE TO DAI I JIN
RIKI TA SYO NYO YAKU
ZE KO SYO JO
JO U SHIN NEN.
NYAKU U NYO NIN
SETSU YOKU GUNAN
RAI HAI KUYO KANZEON BOSA
BEN SHO FUKU TOKU CHI E SHI NAN
SETSU YOKU GU NYO
BEN SYO TAN SYO U SO SHI NYO
SHUDU JIKI TOKU FON
SHU NIN AI KYO.
MY JIN NI
KANZEON BOSA
U NYO ZE RIKI
NYAKU U SHU JO
KU GYO RAI HAI KANZEON BOSA.
FUKU FU TO EN.
ZE KO SHU JO
KAI O JU JI
KANZEON BOSA MYO GO.
MU JIN NI
NYAKU U NIN
JU JI ROKU JU NI
OKU GO GA SHA BOSA MYO JI
BU JIN GYO
KUYO ON JIKI
E BUKU. GA GU. I YAKU.
O NYO I GUN GA
ZA ZE NAN SHI
ZE NYO NIN
KU DOKU TA FU
MU JIN NI GO. JIN TA.
SESON. BUTSU GON.
NYAKU BU U NIN
JUJI KANZEON BOSA MYO GO
NAI SHI ICHI JI
RAI HAI KUYO
ZE NI NIN BUKU
SHO TO MU I
O HYAKU SEN MAN NOKU KO
FU KA GU JIN.
MU JIN NI
JU JI KANZEON BOSA MYO GO
TOKU NYO ZE MU RYO
MU HEN FUKU TOKU SHI RI.
MU JIN NI BOSA
BYAKU BUTSU GON.
SESON.
KANZEON BOSA
UN GA YU SHI SHABA SE KAI
UN GA NI I SHU JO SEPPO
HU BEN SHI RIKI
GO JI UN GA
BUTSU GO MU JIN NI BOSA
ZEN NAN SHI
NYAKU U KOKU DO SHU JO
O I BU SHIN TOKU DO SHA.
KANZEON BOSA
SOKU GEN BU SHIN NI I SEPPO.
O I BYAKU SHI BU SHIN
TOKU DO SHA SOKU GEN
BYAKUSHI BUSHIN NI I SEPPO.
O I SHOMON SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN

SHOMON SHIN NI I SEPPO.
O I BONNO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BONNO SHIN I SEPPO.
O I TAI SHAKU SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
TAI SHAKU SHIN NI I SEPPO.
O I JIZAI TEN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
JIZAI TEN SHIN NI I SEPPO.
O I DAI JIZAITEN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
DAI JIZAITEN SHIN NI I SEPPO.
O I TEN DAI SHOGUN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
TENDAI SHOGUN SIN NI I SEPPO.
O I BISHAMON SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BISHAMON SHIN NI I SEPPO.
O I SHOO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SHOO SHIN NI I SEPPO.
O I CHOJA SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
CHOJA CHIN NI I SEPPO.
O I KOJI SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
KOJI SHIN NI I SEPPO.
O I SAIKAN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SAIKAN SHIN NI I SEPPO.
O I BARAMON SHIN
TOKUDO SHA SOKO GEN
BARAMON SHIN NI I SEPPO.
O I BIKU, BIKUNI, UBASOKU, UBAI SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BIKU, BIKUNI, UBASOKU, UBAI SHIN I
SEPPO.
O I CHOJA, KOJI, SAIKAN, BARAMON,
BUNYO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BUNYO SHIN NI I SEPPO.
O I DONAN, DONYA SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
DONAN, DONYA SHIN NI I SEPPO.
O I TENRYU, YASHA KENDATSUBA,
ASURA, KARURA, KINNARA, MAGORAGA,
NINBI, NINTO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SHI NI I SEPPO.
O I SHU KONGO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SHU KONGO SHIN NI I SEPPO.
MU JIN NI.
KANZEON BOSA
JOJU NYO ZE KUDOKU
I SHU JU GYO
YU SHO KOKUDO
DO DATSU SHU JO
ZE KO NYO TO
O TO ISSHIN
KUYO KANZEON BOSA
ZE KANZEON BOSA MAKA SA
O FU I KYU NAN SHI CHU
NO SE MUI
ZEKO SHI SHA BA SE KAI
KAI GO SHI
I SE MUI SHA.
MU JIN NI BOSA
BYAKU BUTSU GON.
SESON. GA KON TO
KUYO KANZEON BOSA
SOKU GE KYOSHU
SHU SHO JU YO RAKU GE
JIKI HYAKU SEN RYO GON
NI I YO SHI SA ZE GON.
NINSHA
JU SHI HO SE CHIN BO YO RAKU
JI KANZEON BOSA
FU KO JU SHI
MU JIN NI
BU BYAKU KANZEON BOSA GON
NINSHA
MIN GA TOKO
JU SHI YO RAKU
NIJI BUTSU
KANZEON BOSA TO MIN SHI
MU JIN NI BOSA
GYU SHI SHU. TENRYU, YASHA,
KENDATSUBA, ASURA, KARUNA,
KINNARA, MAGORAGA,
NINPI NIN TOKO
JU ZE YO RAKU
SOKU JI KANZEON BOSA
MIN SYO SHI SHU
GYO O TENRYU
NINPI NIN TO
JU GO YO RAKU
BUNSA NI BUN
ICHI BUNBU SHAKAMUNI BUTSU

ICHI BUNBU TA BUTSU TO YU O SHABA SE KAI.
MU JIN NI KANZEON BOSA NIJI MU JIN NI BOSA
U NYO ZE JIZAI JIN RIKI I GE MON WATSU

KANNON GYO

El sutra de la Gran Compasión

As lo he odo:

Después de que el Buda Skakyamuni hubo hablado en el Pico de los Buitres delante de una inmensa multitud de monjes, bodhisattavas y discpulos laicos, el bodhisattva de la Perfecta comprensión, Mujini, se levantó pidamente de su asiento, cubrió su hombro izquierdo con la parte superior de su Keza, hizo Gassbo al Buda en señal de respeto y le preguntó:

"iOh, Muy Venerable Maestro de este mundo! ¿Por qué Karma el Bodbisattva de la Verdadera Libertad (Kanjizai) es llamado Kanzeon?

El Buda Shakyamuni respondió:

"Mi querido Mujini, los seres sensibles de este mundo son infinitos y todos experimentan un gran número de sufrimientos. Sin embargo, todos pueden alcanzar la Verdadera Libertad (Gedatsu: el no-apego) inmediatamente, si pronuncian con una gran concentración de espíritu (isshin sho myo) el nombre de KANZEON BOSATSU, o si lo oyen, no solamente con los oídos, sino con todo el espíritu, con todo el cuerpo, con una gran atencin, en una actitud perfectamente Mushotoku.

Si un ser sensible se encuentra sumergido en alguno de los seis sufrimientos, o se ve envuelto en alguno de los siete accidentes o se encuentra esclavizado por los Tres Venenos, si pronuncia u oye el nombre de KANNON con una gran concentración, el poder de la Verdadera Libertad, ell poder de KANZEON le liberará inmediatamente de todas las penalidades."

Mujini preguntó de nuevo:

"iOh, el Ms Respetado de los Maestros de este mundo! ¿Cómo actúa KANZEON BOSATSU en este mundo? ¿Cómo ayuda a los demás? ¿Cómo imparte su enseñanza? ¿Cómo habla? ¿Qué medios, qué métodos, qué poderes emplea?"

El Budha Skakyamuni responde:

"Mi guerido Mujini, KANZEON BOSATSU no tiene ningún aspecto definido, no está apegado a ninguna forma, pero gracias a su poder inconmensurable es capaz de adquirir cualquier forma con el fin de manifestarse en este mundo y ayudar a todos los seres sensibles.

Su método es un no-método. Gracias a esta libertad es capaz de utilizar cualquier método para salvar a los seres sensibles.

Su poder es un no-poder, de esta forma su capacidad de salvar a las miríadas de seres es infinita.

Mi querido Mujini, KANZEON BOSATSU es la Verdadera Felicidad. Sus méritos son infinitos. A través de todas sus encarnaciones puede manifestarse en todos los pases y ayudar a todos los seres.

Debéis ofrecerle KUYO (ceremonia, manifestación de respeto y devoción, sin esperar nada a cambio). De esta manera podréis llegar a ser plenamente felices y podréis conocer la Libertad Infinita.

El Bodhisattva Mujini preguntó:

"Venerable Maestro ¿Cómo practicar KUYO? ¿Cómo manifestar nuestro respeto y nuestra devoción a KANZEON BOSATSU? ¿ Qué podemos ofrecerle?"

Shakyamuni el Buda responde:

"Debis ofrecerle los Ocho Tesoros de este mundo: Diamantes, Mirra, Perlas Preciosas, Oro, Esmeraldas, Rubíes, Zafiros y Topacios. Esto significa que debéis ofrecerle vuestro comportamiento justo en la Vía, vuestras palabras justas en la Vía, vuestro pensamientos justos en la Vía, vuestra sabidura, vuestro desapego al yo y a lo mío, vuestra práctica santa y vuestro Satori. Ya que, en verdad, estos son los Tesoros más elevados de este mundo."

3er SERVICIO **DEDICACION**

EL BUDA DA VUELTA A LA RUEDA DEL DARMA,
Y ASI LA REALIDAD SE MUESTRA EN SUS MULTIPLES FORMAS.
LIBERA A.TODOS LOS SERES VIVIENTES QUE SUFREN
Y LOS LLEVA AL GRAN GOZO.
SINCERAMENTE BUSCAMOS LA GUIA BENEFICA DE LOS TRES TESOROS.
AL RECITAR...

Todos: EL DAIHISHIN DHARANI Y EL ENMEI JUKKU KANNON GYO

DEDICAMOS SUS MERITOS A:
TODOS LOS ANCESTROS DE LOS MIEMBROS DEL CENTRO ZEN,
Y A TODOS LOS SERES EN LOS MUNDOS DEL DARMA,
* Y ESPECIALMENTE POR... (NOMBRE DEL FALLECIDO)...
Y POR LOS ESPIRITUS DE LOS HABITANTES FALLECIDOS DE ESTE VALLE.
QUE LA LUZ PENETRANTE DISIPE LA OBSCURIDAD DE LA IGNORANCIA.
QUE TODO KARMA SEA DESTRUIDO Y QUE LA FLOR DE LA MENTE
FLOREZCA EN ETERNA PRIMAVERA.
QUE TODOS ASCENDAMOS AL TRONO DE LA ILUMINACION
Y REALIZEMOS EL CAMINO DE BUDA JUNTOS.

Todos: TODOS LOS BUDAS A TRAVES DE TIEMPO Y ESPACIO
TODOS LOS BODHISATTYAS MAHASATTVAS, MAHA PRAJNA PARAMITA.

* Usar solo cuando el servicio es dedicado a alguien que ha fallecido.

SHO SAI MYO KICHIGO DHARANI (Darani para prevenir desastres)

NO MO SAN MAN DA, MOTO NAN OHA RA CHI KOTO SHA,
SONO NAN * TO JI TO, EN GYA GYA GYA KI GYA KI,
UN NUN, SHIU RA SHIU RA, HARA SHIU RA HARA SHIU RA,
CHISHU SA CHISHU SA * CHISHU RI CHISHU RI,
SOWA JA SOWA JA, * SEN CHI GYA, SHIRI EI SOMO KO

4to SERVICIO DEDICACION

LA LUZ ABSOLUTA, LUMINOSA A TRAVES DE TODO EL UNIVERSO,
INEFABLE EXCELENCIA PENETRANDO POR DOQUIER;
CADA VEZ QUE ESTA INVOCACION DEVOTA ES EMITIDA,
ES PERCIBIDA Y SUTILMENTE CONTESTADA.
DEDICAMOS ESTOS MERITOS A TODOS LOS BUDAS Y BODHISATTVAS
EN LA ESFERA DE SABIDURIA DEL PRAJNA;
A LOS DEICISEIS GUARDIANES Y A TODOS LOS PROTECTORES DEL DARMA,
Y SUS RELACIONES A TRAVES DEL ESPACIO Y TIEMPO.
QUE PUEDA EL CUERPO DEL DARMA MANTENER FUERZA Y SALUD
Y QUE NUESTROS VOTOS SEAN COMPLETAMENTE REALIZADOS,
Y QUE PODAMOS VIVIR EN PERFECTA PAZ CON EL BUDA-DARMA,
ESPECIALMENTE ORAMOS POR LA SALUD Y BIENESTAR DE...
QUE GUARDE SERENIDAD DURANTE SU ENFERMEDAD Y RECUPERE
SU SALUD CON TRANQUILIDAD Y PAZ,
Y QUE PODAMOS REALIZAR EL CAMINO DE BUDA JUNTOS.

Todos: TODOS LOS BUDAS A TRAVES DEL TIEMPO Y EBPACIO
TODOS LOS BODHISATTVAS MAHASATTVAS
MAHA PRAJNA PARAMITA.

GATHAS DE LAS COMIDAS

Antes de las comidas.

Todos: Buda nació en Kapilavastu, se iluminó en Magadha, enseñó en Paranasi, entró Nirvana en Kusinagara. Ahora abro los utensilios de comida de Buda Tathagata podremos ser aliviados del auto-adherimiento con todos los seres vivientes

Antes de servir

Guía: En medio de los tres tesoros con todos los seres vivientes permitenos recitar los nombres del Buda.

Todos: Puro Dharmakaya Vairochana Buda
completo Sambhogakaya Lochana Buda
numerosos Nirmanakaya Shyakyamuni Buda
futuro Maitreya Buda
todos los Budas a través del tiempo y del espacio
Mahayana Saddharma Pundarika Sutra
Gran Manjusri Bodhisattva
Mahayana Samantabhadra Bodhisattva
Gran compasivo Avalokitesvara Bodhisattva
Todos los Bodhisattva Mahasattvas
Maha Prajna Paramita

Desayuno

Guía: Esta comida viene de los esfuerzos de todos los seres vivientes, del pasado y del presente, y sus diez ventajas nos dan un bienestar físico y espiritual y promueve la práctica pura.

Comida

Guía: Ofrecemos esta comida de tres virtudes y seis sabores a Buda, Darma, y Sangha, y a todas las vidas en los mundos del Darma. (terminaron de servir)

Todos: Primero, setenta y dos labores, nos traen esta comida: debemos saber como viene a nosotros.

Segundo, mientras recibimos este ofrecimiento, consideremos si nuestra virtud y práctica merecen esto.

Tercero, deseamos el orden natural de la mente: para estar libres de apegos debemos estar libres de codicia.

Cuarto, para sostener nuestra vida tomamos esta comida.

Quinto, para lograr nuestro camino tomamos esta comida.

Solo comida: A todos aquellos en los mundos espirituales ahora les doy este ofrecimiento. Que esta comida penetre en todo lugar.

Cuchara: Primero, esta comida es pará los tres tesoros

Segundo, es para nuestros maestros, nuestros padres, nuestra nación y todos los seres vivientes.

Tercero, es para todos los seres en los seis mundos, de este modo comemos esta comida con todos.

Tomar plato: Comemos para detener el mal, prácticar lo bueno, para salvar a todos los seres vivientes, y para lograr el camino de Buda.

Limpieza de platos (se empiezan a lavar los utensilios)

Todos: El agua con la que lavo est'os platos sabe a ambrosia,
La ofrezco a los varios espiritus para satisfacerlos.
Om, Makurasai Svaha!

Después comidas.

Guía: Ojalá que podamos vivir en agua turbia con la pureza de loto.
De este modo nos inclinamos ante Buda.

CEREMONIAS

Día de Kannon (enero): postraciones, cantos y ofrendas de incienso para honrar y expresar gratitud al bodisatva de la compasión

Paranirvana del Buda (alrededor del 13 de febrero): Dia entero de zazen que concluye con un servicio especial de cantos que relatan el Paranirvana del Buda.

Jukai (una vez al año): Ceremonia formal de entrada al camino del Buda, que incluye una ceremonia de arrepentimiento breve; cantos; ofrenda de incienso; toma de los tres refugios, las tres resoluciones generales y los diez preceptos cardinales.

Vésak: celebración del cumpleaños del Buda (entre abril y mayo): Exhibición de un bebé Buda, ofrendas de té dulce, flores y regalos pequeños para bebés; cuentos u obra de teatro sobre el nacimiento del Buda; piñata y regalos para todos los niños.

Día de Bodidarma (octubre 5 o cerca): Zazen o día de zazen; servicio de cantos especial con ofrenda de incienso en polvo.

Día de ayuno Oxfam (dos veces al año): Ceremonia de día de ayuno cuyos productos monetarios y alimenticios van a organizaciones encargadas de aliviar el hambre. La gente ayuna de acuerdo con sus deseos y habilidades (por ejemplo, no ingerir comida sólida por un día o saltarse una comida); zazen seguido de cantos, postraciones y circunvalación con ofrendas monetarias, de incienso y de comida.

Iluminación del Buda (8 de diciembre): Sesshin de cinco u ocho días que comienza con una ceremonia, o una ceremonia que se realiza en una sesión regular de meditación. Se lee la historia de la iluminación del Buda; cantos; circunvalación; se leen sutras.

Purificación de la casa (finales de diciembre, antes del año nuevo): Los miembros limpian sus casas en preparación para el año nuevo; ceremonia de cantos, circunvalación por la casa y ofrendas al altar o los altares. Todos los miembros de la familia pueden participar en esta ceremonia.

Ceremonia del año nuevo (31 de diciembre): Zazen; ceremonia completa de arrepentimiento; se leen en voz alta las resoluciones (las cuales no se firman); ofrendas de incienso en los altares de la casa; circunvalación para sacar a los demonios; ceremonia de los preceptos; ceremonia de candelas usando gongs; oración de año nuevo; música y refrigerio.

Ceremonia de Auxilio y ceremonia de alivio del hambre (cada 3 meses): Zazen; cantos; postraciones; circunvalación con ofrenda de incienso y, en caso de una ceremonia de alivio del hambre se hacen ofrendas de comida seca o enlatada y dinero; Eco especial para que el mérito vaya al motivo de la ceremonia.

NOTA: Las ceremonias de alivio del hambre se realizan no menos de una vez cada tres meses. Generalmente se alternan con Ceremonias de Alivio del Hambre los cuales también son días de ayuno. Se han realizado ceremonias de auxilio para animales (durante la temporada de cacería), zonas de guerra en el mundo, y para individuos que están pasando por una crisis. Otros servicios que se llevan a cabo en el centro incluyen bodas, ceremonias para ponerle nombre a los bebés, ceremonias de nuevos estudiantes, ceremonia de los muertos y funerales.

GLOSARIO de términos budistas zen

A continuación se brinda una compilación de algunos términos usados. Todas las palabras que no están en español son japonesas a menos que se especifique de otra manera. Favor observe que otros centros pueden usar estos términos de una manera diferente.

Días de zazen: Comienzan a las 8:30 a.m. y terminan alrededor de las 4 p.m., estos retiros de un día le dan a los miembros la oportunidad de practicar zazen intensivamente, y cuando Sensei está en el país se pueden escuchar charlas formales de zen (teisho) y recibir dokusán o instrucción privada. Los días de zazen terminan con un período de cantos, después del cual se limpia la casa y se sirve un refrigerio.

Bodisatva: Palabra en sánscrito que significa ser (satva) de sabiduría (bodi). Es una persona despierta que, por dedicarse a ayudar a que todos los seres vivos alcancen la iluminación, pospone su propia liberación suprema por el beneficio de los demás.

Buda: Palabra en sánscrito que significa: (1) verdad o realidad suprema; o (2) alguien que ha despertado a la verdadera naturaleza de la existencia, es decir, una persona que sabe quién y qué es. La palabra Buda también se refiere al personaje histórico Sidarta Gautama, que nació alrededor del año 563 A.C. Después de su iluminación a los 35 años fue conocido como el Buda Shakyamuni.

Darma: Palabra en sánscrito que significa: (1) las enseñanzas del Buda Shakyamuni y (2) Ley o verdad universal. Con A minúscula usualmente significa los fenómenos o las cosas de la existencia.

Heredero(a) **Darma**: Un(a) discípulo(a) zen que ha alcanzado al menos el mismo grado de comprensión que su maestro(a) y que ha recibido permiso para enseñar y transmitir las enseñanzas a sus propios sucesores(as).

Discípulo(a): Un(a) estudiante que ha solicitado formalmente practicar budismo zen con un maestro(a) en particular. La relación de un(a) discípulo(a) con su maestro(a) es mucho más profunda que la de un(a) estudiante, y se considera un compromiso de por vida.

Dokusán/**Instrucción privada**: Una reunión privada entre maestro(a) y estudiante en un lugar dedicado especialmente para ese fin (el cuarto de dokusán). Durante dokusán (para los estudiantes formales de Sensei) un(a) estudiante puede traer a colación cualquier asunto o pregunta directamente relacionado con su práctica. En la instrucción privada (para miembros en período de prueba o para quienes no son estudiantes) la persona puede además llevar asuntos que no están relacionados directamente con la práctica. El dokusán y la instrucción privada son estrictamente confidenciales.

Iluminación: También llamado despertar, autorrealización, kensho, satori. Esta es la experiencia de ver en la verdadera naturaleza y despertar a la perfección fundamental de toda la existencia. Hay diversos grados de despertar.

Gassho: El gesto de juntar las palmas de las manos enfrente del cuerpo, indicando respeto, gratitud, humildad o las tres cosas.

Han: Trozo de madera que se golpea con un mazo justo antes de comenzar el zazen. En la parte de atrás del han de nuestro centro están escritas las siguientes palabras, que supuestamente fueron dichas por el Buda:

Importante es el asunto de la vida y la muerte,
Todo pasa rápidamente,
El tiempo no espera a nadie.
¡Despierta! ¡Despierta!
No pierdas ni un minuto.

Campana Inkín: Campana utilizada para señalar el inicio y el final de cada período de zazen y kinhin.

Jukai: Ceremonia en la que se reciben (ju) los preceptos budistas (kai). Esta constituye una iniciación formal al budismo, lo convierte a uno en un miembro de la familia del Buda.

Karma: Sánscrito. Una compleja doctrina fundamental en las enseñanzas del budismo. Significa acción y sus frutos, el proceso contínuo de causa y efecto. Desde un punto de vista moral, karma implica que las personas son arquitectos de su propio destino, se cosecha lo que se siembra. Karma no es lo mismo que predestinación, pues es construido y cambiado por nosotros mismos.

Keisu: Gong en forma de jarro de diámetro variable, se utiliza en los servicios de cantos.

Kinhin: Zazen caminando o en movimiento que se realiza entre los períodos en los que se medita sentado frente a la pared.

Kotsu: Cetro que un maestro Zen ha recibido de su maestro cuando se les ha dado permiso de enseñar. Tiene una curva en forma de As, similar a la columna vertebral.

Loto: En budismo, la flor de loto simboliza la pureza y perfección intrínseca de todos los seres. El loto comienza su vida en el lodo, y sin embargo crece hacia arriba, y florece después de haber salido de la superficie del agua. Similarmente, los humanos, atascados en la oscuridad de la ignorancia, despliegan las verdaderas cualidades de sabiduría y compasión una vez que han transcendido sus deseos, enojo e ignorancia. La posición de loto es una postura con las piernas cruzadas, utilizada por algunas personas para hacer zazen.

Mokugyo: Literalmente pez de madera. Un tambor de madera esculpido elaboradamente, que se golpea con un palo forrado durante los servicios de cantos. Los peces, como nunca duermen, simbolizan el estado de alerta y atención necesaria para alcanzar la budeidad.

Monitor(a): Persona responsable de dirigir las sentadas. Cualquier pregunta sobre etiqueta en el zendo puede ser dirigida al monitor(a).

Preceptos: En budismo hay 16 preceptos. Los Tres Refugios (establecen nuestra confianza en Buda, Darma y Sanga), las Tres Resoluciones Generales (evitar el mal, hacer el bien y liberar a todos los seres sintientes) y las tres Prohibiciones Cardinales:

No matar sino respetar toda forma de vida.
No tomar lo que no me es dado sino respetar las cosas de los demás.
No hacer mal uso de la sexualidad sino ser responsable y cuidadoso.
No mentir sino decir la verdad.
No hacer que otros ingieran sustancias que confundan la mente ni hacerlo yo mismo, sino mantener la mente clara.
No hablar de las faltas ajenas sino ser comprensivo y compasivo.
No alabarme a mí mismo ni menospreciar a otros sino superar mis propias limitaciones.
No negar ayuda espiritual ni material a nadie sino darla libremente cuando se necesite.
No dar lugar al enojo sino ejercer autocontrol.
No injuriar los Tres Tesoros (Buda, Darma y Sanga) sino respetarlos y mantenerlos.

Rakusu: Prenda de vestir que es utilizada sobre la túnica de meditación por aquellas personas que han practicado zazen por varios años y que han tomado el Jukai. El rakusu simboliza la túnica del Buda.

Roshi: Literalmente significa venerable maestro (espiritual). Así se le llama a un maestro de zen maduro, quien puede ser un monje, un sacerdote, un laico, hombre o mujer. La función del roshi es la de guiar e inspirar a sus estudiante en el camino de la autorrealización. En occidente generalmente se reserva la palabra Roshi para los maestros de la primera generación que entrenaron en Japón a principios de los años cincuenta.

Sanga: Sánscrito. La comunidad de los que practican las enseñanzas del Buda. En un sentido estricto, los que practican en un centro en particular. En el sentido amplio, todos los practicantes del budismo.

Sensei: Literalmente cualquier tipo de maestro. En occidente muchos maestros budistas zen de la segunda generación cuyos maestros estudiaron en Japón usan el término Sensei y no Roshi.

Sesshin: Un período intensivo de práctica de zazen, que puede durar de dos a siete días. La rutina diaria comienza a las 4:00 a.m. y termina a las 9:30 p.m. Hay perídos de dos o tres horas de zazen con kinhin y dokusán, teisho, cantos, comidas, perídos de trabajo y de descanso. Se dice que una semana de sesshin equivale de uno a tres años de práctica ordinaria, aunque definitivamente no es sustituto de la práctica diaria.

Estudiante: Alguien que ha hecho un compromiso formal de practicar budismo zen con un(a) maestro(a) en particular. No necesariamente implica una relación de por vida.

Teisho: Charla formal del maestro(a) que consiste en una presentación de la comprensión budista. A diferencia de un sermón o una lectura, que tienen un elemento didáctico, un teisho es una demostración directa de la visión del maestro en el tema en cuestión. En términos zen, un teisho sale Ade las entrañas.

Zazen: Literalmente **za:** sentarse **zen:** concentración enfocada en un solo punto o absorción. Así, hacer zazen significa sentarse con la mente intensamente enfocada en una sola cosa. Este es el tipo de meditación que se enseña en la secta zen de budismo y constituye la piedra angular de la práctica espiritual del budismo zen.

Zendo: Lugar donde se practica zazen.

Bibliografía para iniciarse en la práctica

Título	Autor	Editorial
La Práctica del Zen	Taisen Deshimaru	Kairós
Preguntas a un maestro Zen	Taisen Deshimaru	Kairós
¿Qué es el Zen?	Dokushô Villalba	Miraguano Ediciones
Curso de meditación Zen	Asociación italiana Zen Soto	Ed. de Vecchi
Zazen	Katsuki Sekida	Kairós
Los tres pilares del Zen	Philip Kapleau	Kairós

Mente Zen, mente de principiante	Shunryu Suzuki Roshi	Ed. Estaciones
Introducción a la práctica del Zen	Albert Low	Kairós
El cuenco y el bastón	Taisen Deshimaru	Visión Libros

Para profundizar

Título	Autor/es	Editorial
La práctica de la concentración	Taisen Deshimaru	Visión Libros
El Canto del inmediato Satori	Taisen Deshimaru	Visión Libros
Zen y autocontrol	Taisen Deshimaru y Yujiro Ikemi	Kairós
Zen y cerebro	Taisen Deshimaru y Paul Chauchard	Kairós
Gakudo Yojinsh	Taisen Deshimaru	Sirio
Historias Zen.	Taisen Deshimaru	Sirio
Autobiografía de un monje Zen	Taisen Deshimaru	Luis Cárcamo
Zen y artes marciales	Taisen Deshimaru	Luis Cárcamo
El espejo vacío	Janwillem van de Wetering	Kairós
Reflejos en la nada	Janwillem van de Wetering	Kairós
El ámbito del Zen	D.T. Suzuki	Kairós
Diccionario Zen	E. Wood	Paidós
El despertar del Zen en Occidente	Philip Kapleau	Kairós
El sermón sobre el Zen	Tetsugen	Paidós
Vida y enseñanza de Huei-neng	el Sexto Patriarca.	Luis Cárcamo
La esencia del Zen	Thomas Cleary	Kairós
Manual de Budismo Zen	D.T. Suzuki	Kairós
La mente del trebol	Robert Aitken Roshi	Arbol Editorial
La meditación Zen como terapia	Dr. Tomio Hirai	Ibis
Misterios de la sabiduría inmóvil	Takuan	Paidós
La aurora del Zen	.	Sirio
Vivir sin cabeza	Douglas E. Harding	Kairós
Vida simple, corazón profundo	Dokushô Villalba	
Fluyendo en el presente eterno	Dokushô Villaba	
El Sutra de la Gran Sabiduría	Comentarios de Taisen Deshimaru	
El Sutra de la Gran Compasión	Comentarios de Taisen Deshimaru	
Las enseñanzas de Vimalakirti	Comentarios de Taisen Deshimaru.	
Shobogenzo Zuimonki	Dogen Zenji	
El Poema de la Fé en el Espíritu	Comentarios de Taisen Deshimaru	
La Clara Luz del Ser	Menzan Zuihô	
La Doma del Buey	Comentarios de Dokushô Villalba	

INDICE

BUDISMO ZEN 2
Origen del Zen

Breve historia del Budismo Zen. 3
El Zen en India. El Zen en China. El Zen en Japón. El Zen en Occidente. La línea de transmisión 6

Breve intoducción a la práctica de la meditación Zen.
El Lugar. ¿Cómo sentarse?¿Cómo inmovilizarse? ¿Cómo hacer zazen? Posición corporal justa.Respiración Justa. La actitud justa de la conciencia. Principales errores en la práctica de Zazen 11

Zen y Civilización.
Ser no es tener. Zen y vida cotidiana. Zen y psicosomática. La figura del Maestro Zen. Zen, aqui y ahora. Zen es conocerse a sí mismo. Zen y psicología. Zen y artes marciales. Karate y Zen. Zen y calidad de Vida. Zen y creatividad.Zen y educación. Zen y religión. Zen y libertad. El Zen en el pensamiento occidental. Zen y medicina. Zen y eficacia. Zen y arte. 17

Zen en la vida diaria
Principios. Metodología del Zen. La vida cotidiana es Zen. 20

La ansiedad de actuar 21

La respiración saludable revisada 22

Otro estudio Zen.
¿Qué es el Zen, Koan. 28

Una reformulación moderna de la ética budista 29

TEXTOS ZEN
EL SHODOKA del Maestro Kodo sawaki.
HOTSU BODAISHIN El espíritu del despertar.
ZAZENSHIN
MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO Sutra de la Gran sabiduría (español)
VAJRACCHEDIKA PRAJNA PARAMITA El Sutra del Diamante (español)
SAN DO KAI del Maestro Sekito (700 – 790) La unión de la esencia y de los fenómenos.
HOKYO ZAN MAI del Maestro Tozan (807 – 869) El samadhi del espejo precioso.
KUKANZAZENGI del Maestro Dogen (1200 – 1253)
GATHA DE SENG T’SAN Tercer patriarca Zen 68

LOS SESSHINES
SESSHIN DE BECERRIL DE LA SIERRA, MADRID 72

SUTRA ZEN 83

CEREMONIAS 83

GLOSARIO de terminos budistas Zen 85

BIBLIOGRAFÍA 87

INDICE